

















هجوم چندین ساله انبوه‌سازان و افرادی متمول و حتی بعضا سرشناس به چشم‌انداز سبز استان‌های شمالی به خصوص مازندران، عوایدی به جز تخریب منابع طبیعی به دنبال نداشته و آنچه به سوغات آورده است نابودی اقتصاد بومی و نابرابری در سطوح مختلف اجتماعی است. چه بسا که اگر کشاورزی، کشاورز و صنعت گردشگری به شکل علمی و اصولی مورد حمایت قرار می‌گرفت هرگز این فاجعه برای ماحیط زیست و منابع طبیعی در شمال کشور رقم نمی خورد.

در واقع دل‌الان، مشاوران و سازندگان املاک در اراضی ممنوعه و کشاورزی همواره چند گام از قانون و ناظر و دستگاه قضا جلوتر هستند و آنچه از منابع طبیعی ذی قیمت شمال ایران برای نسل آینده باقی خواهد ماند مجموعه ای از ویلا و املاک و در نهایت تلی از نخاله در دل اکوسیستم حساس جنگل و یزار شمال است.

تغییر کاربری زمین های کشاورزی، احلی ، جنگلی و در پی آن ساخت بی شمار ویلا در استان های شمالی به ویژه مازندران همواره چالش پراکنیز و مورد سوال است که آیا نقص قانون موجب این مساله شده یا موضوع ناشی از ضعف مدیریت دستگاه های متولی است.

♦♦♦♦♦

**\*در دولت یازدهم دو از دهم تغییر کاربری به شدت مهار شده‌است و به هیچ وجه اجازه تغییر کاربری اراضی داده نمی‌شود**

**دکتر رضا ارکانیان، وزیر نیرو:**

**\* چون اجازه ساخت و ساز داده می شود وزارت نیرو هم آب و برق آن را واگذار می کند**

**دکتر محمد امینی، رئیس جامعه جنگلپایان استان مازندران:**

**\* وقتی با یک هلی کوپتر از بالا به کوه‌ها و شالیزارها نگاه کنیم، تغییر گسترده کاربری‌ها چیزی جدای نظر مسئولان مبنی بر کنترل تغییر کاربری را ثابت می‌کند**

♦♦♦♦♦

**ساخت و ساز غیر مجاز وجود ندارد!**

استاندار سابق استان مازندران وزیر فعلی راه و شهرسازی در پاسخ به این سؤال چرا دولت تا این حد نسبت به تغییر کاربری در جنگل‌ها و شالیزارها ضعیف عمل می‌کند و دل‌الان و مشاوران املاک بسیار موفق تراز دولت هستند و به راحتی منابع طبیعی را به تاراج می‌برند، به خبرنگار اطلاعات می‌گوید: «۱۰۵سال گذشته در بخش تغییر کاربری منابع طبیعی اتفاقات بزرگی افتاد اما در دولت یازدهم و دوازدهم به شدت مهار و کنترل شده است و به هیچ وجه اجازه تغییر کاربری اراضی داده نمی‌شود

محمد اسلامی در پاسخ به اینکه پس وجود این همه مشاور املاک و آگهی و پیامک‌های فراوان برای فروش ویلا در جنگل و شالیزار و ویلاهای فراوانی که در عرصه‌ها دیده می‌شود، چیست می‌گوید: «بناهایی که ساخته شده‌اند نه سد و نه مجوز ندارند و حکم قلع و قمع دارند

در حقیقت وی، اکنون ساخت و سازها در مناطقی انجام می‌شود که قانون اجازه داده است و در غیر این صورت ساخت و ساز انجام نمی‌شود مگر به صورت غیرمجاز!

**وزارت نیرویی گناه است**

یکی از راهکارهای کسه می‌توان به استناد آن ساخت و ساز در مناطق کشاورزی و جنگل‌ها و منابع طبیعی را کاهش داد، جلوگیری از واگذاری اشباع آب، برق و گاز به ویلاها و بناهای غیر مجاز است؛ راهکاری که البته هیچگاه اجرایی نشده است.

وزیر نیرو در پاسخ به این سؤال خبرنگار ما که چرا ادارات آب و برق به ساختمان‌هایی که در مناطق ممنوعه مانند جنگل‌ها و شالیزارها امکاناتی مانند آب و برق را واگذار می‌کنند تا هم به تخریب منابع طبیعی کشور کمک کنند و هم نقش سازمان جنگل‌ها را در مقابله با تغییر کاربری‌ها بی‌اثر سازند، می‌گوید: قاعداً در خدمات‌رسانی به واحدهای مسکونی تابع مقررات بالا دستی هستیم که یا از سمت شهرداری‌ها صادر می‌شود یا وزارت راه و شهرسازی از طریق طرح‌های و طرح تفصیلی برای شهرها، بنابراین وزارت نیرو به خودی خود چنین اجازه‌ای ندارد

دکتر رضا اردکانیان می‌افزاید: البته قانونی وجود دارد که آیین‌نامه آن اخیراً برای مجازات مرتکبین استفاده از خدمات آب، برق و گاز به شکل غیرقانونی» تصویب شده است، بر اساس این مصوبه نیروهای ضابط دستگاه قضایی باید با متخلفان برخورد کنند

♦♦♦♦♦

**\*در دولت یازدهم و از دهم تغییر کاربری به شدت مهار شده‌است و به هیچ وجه اجازه تغییر کاربری اراضی داده نمی‌شود**

**دکتر رضا ارکانیان، وزیر نیرو:**

**\* چون اجازه ساخت و ساز داده می شود وزارت نیرو هم آب و برق آن را واگذار می کند**

**دکتر محمد امینی، رئیس جامعه جنگلپایان استان مازندران:**

**\* وقتی با یک هلی کوپتر از بالا به کوه‌ها و شالیزارها نگاه کنیم، تغییر گسترده کاربری‌ها چیزی جدای نظر مسئولان مبنی بر کنترل تغییر کاربری را ثابت می‌کند**

♦♦♦♦♦

به گفته وی، وزارت نیرو به خودی خود عامل توسعه بی‌رویه یا بین رفتن جنگل‌ها یا محیط‌های حفاظت شده است، نیست، صرف اینکه امکان فنی آب یا برق‌رسانی وجود دارد یا صرف اینکه از قبل این خدمت‌رسانی درآمدی برایمان حاصل می‌شود. وزیر نیرو با بیان اینکه حتی اگر تک موردی هم سرعاً داشتید به ما اطلاع دهید، تأییدگری کنیم در پاسخ به سوال خبرنگار ما که به اردکانیان می‌گوید کل شمال ایران آن تک موردی است که شما می‌فرمایید، خاطر نشان می‌کند: پس چون اجازه ساخت و ساز داده شده است وزارت نیرو هم آب و برق واگذار می‌کند.

**انبوه‌سازان املاک**

دکتر محمد امینی، رئیس جامعه جنگلپایان استان مازندران و عضو هیات علمی دانشگاه پیامک‌های فراوان برای فروش ویلا در جنگل و شالیزار و ویلاهای فراوانی که در عرصه‌ها دیده می‌شود، چیست می‌گوید: «بناهایی که ساخته شده‌اند نه سد و نه مجوز ندارند و حکم قلع و قمع دارند

در حقیقت وی، اکنون ساخت و سازها در مناطقی انجام می‌شود که قانون اجازه داده است و در غیر این صورت ساخت و ساز انجام نمی‌شود مگر به صورت غیرمجاز!

خاطر نشان می‌کند: در بالا دست جنگل هم هر چه جاده داشتیم در آن تغییر کاربری وی می‌افزاید: هنگامی که از شهرستان آمل به طرف نور می‌رویم یک شهر کوچکی به نام چمستان وجود دارد که به فاصله هر چند متر یک بار یک بنگاه ملکی وجود دارد یا از نور که به سمت چالوس می‌رویم شاهد چنین منظره غم‌انگیزی هستیم. خوب اگر تغییر کاربری وجود ندارد پس این همه بنگاه معاملات املاک چطور فعالیت می‌کنند؟

امینی تصریح می‌کند: از آن گذشته با

تعمیلی طرح‌های جنگلداری مشکل جدیدی ایجاد شده است. در گذشته نیمی از جنگل‌ها طرح جنگلداری داشت و نیمی دیگر نداشت و از سبوسی چون طرح کاداستر اجرا نشده

است، مرز مالکیت عرصه‌های منابع طبیعی

**طرح مغرب «هادی روستایی»**

رئیس جامعه جنگلپایان استان مازندران یادآور می‌شود: مساله دیگری که داریم طرح «هادی روستایی» است. روستاهای کوچکی که

جمعیت خیلی کمی داشتند به لطف طراحان این طرح برنامه ۲۰ساله برای آنها دیده شد. یعنی به واسطه این طرح عرصه‌های منابع طبیعی با طرح‌های روستایی زیر پوشش ساخت و ساز رفت و متأسفانه تعداد این طرح‌ها خیلی زیاد است. به همین دلیل لکه‌های روستایی در شمال کشور بسیار بزرگ و زیاد شده و موجی از تغییر کاربری به واسطه طرح‌های روستایی به راه افتاد.

امینی در پاسخ به این سوال که وزیر نیرو

کا ر دستگاه‌های زیر مجموعه این وزارتخانه

**محمد اسلامی، استاندار سابق استان مازندران:**



در ارداگذاری آب و برق به ویلاها و بناهای واقع شده در جنگل‌ها و شالیزارها را تخلف می‌داند و مجوز صادر شده از سوی وزارت راه و شهرسازی را دلیل واگذاری مجوز آب و برق به آن املاک می‌داند، خاطر نشان می‌کند: «سازمان جنگل‌ها و سازمان حفاظت محیط زیست» براساس قانون دو دستگاهی هستند که حق و تو دارند. یعنی اگر دستگاهی طرحی را تصویب کند مطابق قانون باید از این دو سازمان موافقت کسب شود. با توجه به اینکه سازمان جنگل‌ها مجوزی برای ساخت ویلا و بنا را در جنگل و شالیزار نمی‌دهد پس چگونه

با سایر عرصه‌ها روی زمین علامت‌گذاری نشده‌اند. این عرصه‌ها قبلاً توسط قرق بان‌های جنگل کنترل و حفاظت می‌شد اما با تعطیلی طرح‌های جنگلداری و بازنشستی قرق بانان و عدم جایگزینی آنها توسط سازمان جنگل‌ها، گزارش تخلف به اندازه‌ی تخریب تنظیم نمی‌شود. در نتیجه هرچه که طرح جنگلپایان داشت و هم جاهایی که فاقد طرح بودند هر دو به وسیله سوء استفاده کنندگان دارد، تصرف می‌شود. بنابراین این ادعا که تغییر کاربری‌ها در این دولت کاهش یافته است، صحت ندارد.

## آگهی تجدید مزایده (نوبت دوم)

**شهر داری ساوه** در نظر دار قبول خوادگی واقع در آرامستان (شامل ۱۸ حجره که هر حجره دارای ۱۰ قبر دو طبقه می باشد و همچنین در راهروها ۲۰ واحد قبر دو طبقه می باشد.) از از طریق مزایده عمومی واگذار نماید. لذا باطلین واجد شرایط می توانند از تاریخ ۱۳۸۷/۱۰/۱۸ تا ۹۷/۱۰/۱۸ ضمن اخذ شرایط مزایده از دبیر کمسیون معاملات شهرداری پیشنهاد خود را در پاکت مهرور شده سر بسته تا تاریخ ۹۷/۱۰/۱۹ تحویل دبیرخانه شهرداری نموده و رسید دریافت نمایند.
۱- قیمت کارشناسی جهت هر حجره مبلغ ۳۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال و برای هر قبر ۲ طبقه در راهروها مبلغ ۱۸۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد.
۲- مبلغ سپرده شرکت در مزایده جهت هر حجره ۱۷۵۰۰/۰۰۰ ریال و جهت هر قبر ۲ طبقه در راهروها ۵۰۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال است که باید به حساب شماره ۰۱۱۷۱۱۲۹۰۰۱ نزد بانک ملی شعبه مرکزی ساوه واریز یا ضمانتنامه بانکی در وجه شهرداری ساوه باشد. (اصل قیش یا ضمانتنامه پیوست پیشنهاد می باشد.)
۳- تاریخ بازگشایی و قرارت پیشنهادهای رسیده روز پنجشنبه ۹۷/۱۰/۲۰ رأس ساعت ۱۰ صبح در محل دبیرخانه کمیسون معاملات شهرداری خواهد بود.
۴- برندگان اول و دوم و سوم مزایده به ترتیب هر گاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنها ضبط خواهد شد.
۵- شهرداری ساوه در رد یک یا کلیه پیشنهادهای رسیده مختار است.
عـ سـ بازرها رتبه از معاونت برنامه ریزی و نظارت راهبردی راسـتـسـت جمهوری صـمـهـری نیاز متقاضیان می توانند با شماره تلفن ۰۸۶-۳۲۲۲۲۸۲ تماس حاصل نمایند.

**سیدمهدی حسینی – شهر دار ساوه**

**آگهی کاهش سرمایه موسسه سایه سبز کرامت به شماره ثبت ۵۹۶ و شناسه ملی ۱۰۹۵۰۰۹۹۲۰**

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۵/۸/۲۷ و مجوز شماره ۹۷/۸۵۲۱۴۱ مورخ ۹۵/۱۲/۳۱ سازمان بهزیستی استان تهران- مصومه اسلام یک به شماره ملی ۵۰۱۹۳۱۰۴۳ دریافت مبلغ ۱۰۰۰۰ ریال سهم شرکت به خـود صندوق موسسه از دیدف شرکا خارج شد.در نتیجه سرمایه موسسه از مبلغ ۱۰۰۰۰ ریال به ۵۹/۹۹۰/۰۰۰ ریال کاهش یافت وماده مربوطه در کاهش سرمایه؛ اصلاح گردید. - اسامی شرکا و میزان سهم شرکت هر یک پس از کاهش سرمایه؛ مهدی یوسفی به شماره ملی ۰۰۶۱۵۵۸۹۷۸ دارای مبلغ ۵۹/۹۹۰/۰۰۰ ریال سهم شرکت،علی یوسفی به شماره ملی ۰۰۶۱۵۵۲۷۵۳ دارای مبلغ ۵۹/۹۹۰/۰۰۰ ریال سهم شرکت،زهرا یوسفی دارای به شماره ملی ۰۰۶۲۲۴۱۷۳۳ دارای مبلغ ۵۹/۹۹۰/۰۰۰ ریال سهم شرکت، شهناز صادق آوغلی به شماره ملی ۰۰۳۷۲۰۲۸۳ دارای مبلغ ۵۹/۹۹۰/۰۰۰ ریال سهم شرکت.

**حجت اله قلی تبار سرپرست اداره ثبت شرکتها وموسسات غیرتجاری شهرستانهای استان تهران سازمان ثبت اسناد واملاک کشور اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران مرجع ثبت شرکت ها وموسسات غیرتجاری شهریار (۲۹۹۲۱۳)**

**آگهی تغییرات شرکت خدمات ارزی و صرفای دی سهامی خاص به شماره ثبت ۳۹۷۷۴۲ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۴۹۶۳۳**

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۶/۷/۲۰ و مجوز شماره ۹۷/۸۷۸۹۶ مورخ ۹۷/۲/۹۲ بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران تصیمعات اتخاذ شد: آقای ناصر سعیدی دارنده شماره ملی ۴۶۰۰۸۸۲۱۸۲ نمایندگی از شرکت لیزینگ دی با شناسه ملی ۱۰۳۲۰۵۳۸۰۵۳۸ یسمت رئیس هیأتمدیره ،آقای بهزاد قیاسوند دارنده شمارهملی۲۴۸۴۶۷۱۵۳ به نمایندگی شرکت رویای روز کیش با شناسه ملی ۱۴۰۴۱۶۳۰۱۶ نایب رئیس هیأت مدیره ، آقای ناصر شرعیتنی دارنده شمارهملی ۰۳۲۰۵۳۹۱۸۰ یسمست عضو هیأتمدیره ، آقای جواد ران سعید دارنده شماره ملی ۰۰۶۵۹۳۷۸۷۱ به نمایندگی از شرکت بانک دی با شناسه ملی ۱۰۳۲۰۳۷۷۰ یسمت عضو هیأتمدیره و آقای کریم دروی شمارهملی ۱۵۵۱۸۷۴۸۷۴ به نمایندگی از شرکت توسعه دیدار ایرانیان با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۹۵۵۷۹ یسمت عضویهایمدیره و مدیر عامل انتخاب گردیدند. کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور از قبیل چک، سفته، برات، عقود و قراردادهای غیره با امضاء متفق مدیرعامل و یکی از اعضا هیأتمدیره همراه با مهر شرکت و در غیاب مدیرعامل با امضاء رئیس هیأتمدیره و یکی از اعضا هیأتمدیره با مهر شرکت و سایر اوراق و مکاتبات عادی و روزمره و اداری نیز با امضاء منفرد مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد

**سازمان ثبت اسناد واملاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۲۹۹۲۰۰)**

شنبه ۸ دی ۱۳۹۷ - ۲۱ ربیع الثانی ۱۴۴۰ - ۲۹ دسامبر ۲۰۱۸ - سال نود و سوم - شماره ۲۷۸۳

بهره‌وری پایین در تولید برنج و عدم اعطای یارانه به تولیدکنندگان، با این روند سبیل عظمی از ویلاسازان گیلان را هم به نابودی خواهد کشید کما اینکه مازندران تا حد زیادی تخریب شده است.

**مفضل طرح «هادی روستایی»**

به گفته این مقام مسئول در وزارت جهاد کشاورزی استان گیلان در صورت ادامه شرایط به همین متوال در کمتر از ۱۰ سال آینده اوضاع گیلان آسفستفک خواهد شد؛ مگر می‌توان با ۱۲٫۱۳ میلیون یک خانواده چهارنفره را در یک سال مدیریت کرد که از کشاورز انتظار داریم به قدری حاصلخیز خاک آنجا می‌بینیم که بافت خاک و هم گیاهان دارویی تولید می‌شده است. به عنوان نمونه روستایی را می‌شناسم که الان کاملاً به شکل یک شهر درآمده است و آن هم با قیمت بسیار ناازل به فروش رفته است. دلیل آن هم درآمد ناچیز کشاورزان از این حرفه است. اکنون کشاورز از یک هکتار شالیزار ۲۴ میلیون تومان درآمد ناخالص دارد. ۱۰ میلیون را صرف هزینه‌های کشت برنج می‌کند و آن چیزی که می‌ماند نهایتاً ۴ میلیون تومان است که کشاورز باید یک خانواده حدود چهارنفره خود را با این رقم اداره کند که عملاً غیرممکن است. از سوی، متأسفانه هنوز کشت دوم هم امکان‌پذیر نشده است تا به درآمد کشاورزان کمک کند. در عرض ۴۰ سال اخیر هنوز هم کشاورزان ارقام بومی کمپارزه را کشت می‌کنند. از جمله در دنیا به ازای هر مترمکعب آب ۹۰۰ گرم برنج تولید می‌شود که در ایران ۲۵۰ گرم است و از دنیا خیلی عقب هستیم.

**دستان خالی بازاریان شمال**

باید خاطرنشان کرد: تغییر کاربری‌ها و انبوه‌سازی در جنگل و ساحل به بهانه توسعه گردشگری هم خسارت‌های جبران ناپذیری بر منابع آبی و منابع طبیعی وارد کرده است.

## اگر تغییر کاربری وجود ندارد پس این همه بنگاه معاملات املاک چطور فعالیت می‌کنند؟

**\* لکه‌های روستایی در شمال کشور بسیار بزرگ و زیاد شده و موجی از تغییر کاربری به واسطه طرح‌های روستایی به راه افتاده‌است**

**خانم دکتر بزرگار سرپرست معاونت تولیدات گیاهی استان گیلان:**

**\* برخی روستاهای گیلان به دلیل بی‌مالاتی‌ها به شهر مسکونی غیر بومی تبدیل شده‌اند**

## فاطمه دلیسی گیلانی، کارشناس گردشگری ویلا سازی در شمال کشور را

به قصد توسعه گردشگری دانسته و به ایسنا اظهار می‌دارد: در ابتدای دهه ۸۰ مجوزهایی برای تغییر کاربری اراضی داده شد تا سبب اشتیاق مسافران برای سکونت در شمال کشور شود و به دنبال آن گردشگری در کمربند سبز شمال گسترش یابد.

وی با بیان این که در ابتدا، ساخت و سازها معطوف به جلگه بود، ادامه می‌دهد: بسیاری از شهرک‌های موجود در شهرهای شمالی کشور چه در سواحل و جنگل توسط افراد غیر بومی ایجاد شد و به نظر می‌رسید استان‌های شمالی در زمینه توسعه همه جانبه به ویژه گردشگری پیشرفت خواهند کرد، اما در واقع گردشگری هیچ کمکی به اقتصاد استان‌های شمالی نکرد و مسافران خالی بازاریان شمال از گردشگر و دستاوردی فقط چند روز برای اقامت در ویلاهی شخصی مراجعه می‌کردند، سبب رکود اقتصاد محلی با وجود مسافر شد.

**محمد داودیگی**

# آگهی مزایده

**شرکت مهندسی و ساختمان صنایع نفت (اویک)** در نظر دارد انواع آهن آلات ضایعاتی، روغن بازپافتی و دیگر اقلام از رده خارج خود در شهرستان عسولویه را به فروش رساند.
مقتضای می توانند از روز دوشنبه مورخ ۹۷/۱۰/۱۰ لغایت پنج شنبه مورخ ۹۷/۱۰/۱۳ یا ارائه اصل و کپی (پشت و رو) کارت ملی و پرداخت ۳۰۰۰۰ ریال اسنادد مزایده را با مراجعه به آدرس های ذیل تهیه نموده و از محل استقرار کلیه اقلام مذکور واقع در عسولویه بازدید نمایند و در صورت تمایل اسناد مربوطه را تکمیل و پاکت پیشنهاد در بسته خود را تا روز سه شنبه ۹۷/۱۰/۱۸ به یکی از آدرس های ذیل در تهران یا عسولویه تحویل نمایند.

**تهران: خیابان کامرانیه جنوبی، کوچه ی پیروز، پلاک ۲ شرکت مهندسی و ساختمان صنایع نفت، مدیریت پشتیبانی واحد انبارها و اموال تلفن: ۰۱۸۰۵۲۲۲۱۴۰۱۵ تا ۲۷۲۸ و ۲۷۲۷ عسولویه: میدان گاز، بلوار پرواز، انبار پشتیبانی شرکت مهندسی و ساختمان صنایع نفت. تلفن تماس: ۰۹۱۲۴۰۹۶۹۲۶میر حسینی**

**افقی:**

۱- مبارک – متخصص بیماری های روحی
۲- رسم ها – تکلم کننده – به چیزی پیوستن
۳- بخشی از یک شهر ساحلی که در آن تابستانی ماند
۴- باران از، انبار و جر قتل وجود دارد - معلم اول
۵- فلز سرخ - نزدیک شونده - قسمت های برجسته
۶- زیر کفش فوتبال
۷- بخشنده - خالی - محارت - بالای زانو
۸- باد - سوت - آب شرعی
۹- دوستان - پرتاش - تاشو
۱۰- کنایه از مغرور و متکبر شدن
۱۱- پیشوند نفی - اثری از یاروخ اسپینوزا فیلسوف هلندی - پیدا نشدنی
۱۲- نصف ایر - شکره شده - تسخیر شده
۱۳- کوره آجر پزی - نزد ایرانیان است - غلط گیر
۱۴- نام قدیم گیل - از باران اندازه گیری - گوشه گیری!
۱۵- ساز ضربی مدور - نتیجه گیری
۱۶- طبیل عزاداری های جنوب ایران - گروه
۱۷- کنایه از کم اطلاع و بی تجربه - شیطان

**عسودی:**

۱- نسیان- سرور -سم حشره کش
۲-خاک-سفالگری-نام-سهری-شاعر-هشت کتاب- کشور آمریکای مرکز یا مرکز پاناما سیتی
۳-نیک- از ابر می بارد-شهر سعیدی
۴- باران ریز -عضو اجار
۵- توجه کامل -چوب خوشبو -از نوشیدنی های گسیده دهنده
۶- شایست- شهری در ایتالیا محل آرامگاه، داته-
۷-سپاس-رد-نویسنده-مجاری-بانام-آر.نور-مولف خوابگرد ها-دستور
۸-بدل-او-درچه-کنور-مدش- یازاری-روتن
۹-تصویر-نمایشی-میان-بر-نامه-خس-بانی-مذهب-پرستان
۱۰-اصل-هر-چیز- پیشبین-تقویم
۱۱-همسر-نیکو-کار-فروغ- شهر-خرمال-سته
۱۲-حاری-ابزار-ها-و-قطعات-سوار-کردنی
۱۳-لاس-ورزشی -جمع-صنم-افسانه-گوی
۱۴-زخم-آبکشیده -طراح-لیاس-
۱۵-هم-سپاسدین-مقداری-اندک-از-چیزی-را مخفیان-خوردن-د-شهری-در-بوهر
۱۶-تکوازی-در-موسیقی-پرستار-انتخاب-کردن

## حل جدول ۲۳۵۷۴

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
س	م	و	ل	ی	س	م	م	۱	د	پ	ی	ع			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹							



































#### اخبار کوتاه داخلی

**ادامه‌دردنشتی پتروشیمی و پیروزی حساس شیمیدر در لیگ بسکتبال**
هفته‌هفتم لیگ بسکتبال با ادامه پیروزی‌های پتروشیمی و پدراهی حساس شیمیدر، آویزه صنعت و نیروی زمینی همراه بود. مسابقات بسکتبال لیگ برتر باشگاههای کشور روز پنجشنبه با برگزاری چهار دیدار در شهرهای تهران، آبادان، گرگان و مشهد پیگیری شد و طی آن تیم های شیمیدر، پتروشیمی ، نیروی زمینی و آویزه صنعت حریفان خود را شکست دادند.

در ایسن هفته از رقابت ها، صنعت نفت آبادان در دیدار خانگی برابر شیمیدر تهران متحمل شکست ۵۲ – ۵۷ شداین اولین شکست آبادانی ها در این فصل از رقابت ها بود، با ثبت این نتیجه پتروشیمی به عنوان تنها تیم بدون باخت در جدول رده بندی باقی ماند.پتروشیمی هم در این هفته از مسابقات مقابل شهرداری گرگان به برتری ۶۲ بر ۵۲ دست یافت و صدرنشتینی خود را تثبیت کرد.آویزه صنعت مشهد در این هفته از مسابقات باشگاهی بسکتبال به اولین برد خود دست یافت. این تیم در دیدار خانگی برابر گاه به برتری ۸۱ بر ۷۰ رسید.در تهران هم تیم نیروی زمینی موفق شد فوب آهن را با نتیجه ۷۶ بر ۷۰ شکست دهد.

**توافقی مالی کارلوس کی‌روش با فدراسیون فوتبال کلمبیا**
سرمری تیم ملی فوتبال ایران با فدراسیون فوتبال کلمبیا به توافق مالی رسیده است تا بعد از جام ملت‌های آسیا را این کشور شود. به گزارش مهر، سایت «directv sports» با اشاره به مذاکرات چند ماهه کارلوس کی‌روش با فدراسیون فوتبال کلمبیا، اعلام کرد که ممکن است به زودی سرمربیگری کی‌روش در تیم ملی کلمبیا اعلام شود. این سایت نوشت که کی‌روش با فدراسیون کلمبیا به توافق‌های مالی هم رسیده است و منتظر اتمام جام ملت های آسیا است تا خبر حضور سرمری تیم ملی ایران در کلمبیا به صورت رسمی اعلام شود.در این خبر، سوانق کارلوس کی‌روش در تیم‌های مختلف از جمله برتغال، آفریقای جنوبی، امارات و همچنین عملکرد خوب تیم ملی ایران در جام جهانی روسیه آورده شده و از این مربی به عنوان سازنده نسل طلایی فوتبال پرتغال یاد شده است.



تیم فوتبال خیرنگاران وعکاسان ورزشی ایران (قلم ورزش) در دیداری دوستانه مقابل تیم آزارات با گل ۴ به پیروزی رسید.

به گزارش ایرنا، در استانه فران رسیدن سال جدید میدادی، ایام کریسمس و همچنین سالگرد تأسیس تیم فوتبال خیرنگاران و عکاسان ورزشی ایران، این مصاف دوستانه روز پنجشنبه در ورزشگاه آزارات برگزار شد.

پیش از برگزاری این مسابقه ابتدا آوازگن صفریان، به نمایندگی از سوی علی حسینی، داور پیش‌گفت و سخنرانی کرد و از حسن توجه خیرنگاران و تلاش برای زنده نگه داشتن خاطرات گذشته تیم آزارات تشکر کرد و از زنده باد علی مودت موسس تیم قلم ورزش به نیگی یاد کرد.

عبدالحسید احمدی، معاون فرهنگی وزارت ورزش و جوانان و رئیس انجمن ورزشی نویسان هم در سخنانی اقدات فرهنگی تیم قلم ورزش را ستود و از خصوصیات بارز تیم آزارات در عرصه فوتبال کشور تمجید کرد. علی حسینی، داور پیش‌گفت و فوتبال کشور هم به نمایندگی از قشر داورى ایام کریسمس و در پیش بودن سال نو میلادی را تبریک گفت و یادآور شد، در سال‌ها داورى هیچگاه در بازی های آزارات با مشکل مواجه نشده‌بود و همواره بازیکنان این تیم مسائل اخلاقی را در زمین رعایت می کردند.

حسین ابوالفتحی (گل ۲)، حسین نوروزیان و علی اکبر ماهوت فروش

گلزنان تیم قلم ورزش در این دیدار بودند. در این مسابقه بازیکنان قدیمی و نام آشنای فوتبال ارمنه از جمله آواگن صفریان، مانیس میناسیان، سامسون پطروسیان، ورژ بخشی و ... به میدان رفتند.

## وزیر بهداشت: منتظر پاسخ دولت جدید برزیل برای همکاری هستیم

وزیر بهداشت، در دیدار سفیر برزیل در ایران، خواستار اعلام موضع دولت جدید این کشور برای همکاری در حوزه سلامت شد.

به گزارش مهر، سید حسن هاشمی، در دیدار اوردیوکی دی آژردو» سفیر برزیل در ایران، اظهار داشت: برزیل یکی از قدرت‌های نو ظهور اقتصادی در جهان است و می‌توانیم از این فرصت با توجه به شرایط جدید، استفاده کنیم و بعد از خروج آمریکا از برجام، یکی از اهداف و مقاصد ما در وزارت بهداشت برای تأمین دارو، تجهیزات پزشکی و مواد اولیه، برزیل است.

وزیر بهداشت با اشاره به آغاز بکار دولت جدید برزیل در ماه ژانویه، گفت: ارتقای روابط ایران و برزیل در همه حوزه‌ها، مقدار زیادی به رفاهر دولت جدید برزیل مربوط می‌شود اما خوب است همه بدانند که امروز و به رغم تحریم بیشترین واردات ایران در حوزه دارو و تجهیزات پزشکی از آمریکا و کشورهای اروپایی است بنابراین دولت‌های دیگر باید مراقب منافع شرکت‌های خودشان باشند.

نفرات اول تا سوم مرحله اول رقابت های انتخابی تیم های ملی کشتنی فرنگی و آزاد بزرگسالان مشخص شدند

به گزارش روابط عمومی فدراسیون کشتی، مرحله اول رقابت های انتخابی تیم های ملی کشتی آزاد و فرنگی بزرگسالان روزهای ۵، ۶ و ۷ دی ماه در سالن شهدای هفتم تیر تهران برگزار شد و نفرات اول تا سوم هر وزن در هفته آزاد و فرنگی به این شرح معرفی شدند:

**کشتی آزاد:**
۵۷ کیلوگرم: ۱-محمد طهماسبی (گستان) ۲-محسن ملکی (تهران) ۳- میثم فیروزآبادی (همدان)
۶۱ کیلوگرم: ۱-محمد نامجو مطلق (گیلان) ۲-رحمان رحیم پور (فارس) ۳- میرعلی باوقا سادات (تهران)
۶۵ کیلوگرم: ۱- فرزاد عموالد (مازندران) ۲-امیرمحمد یزدانی (مازندران) ۳-مهران شیخی (مازندران)
۷۰ کیلوگرم: ۱- مهدی گیانه جعفری (اصفهان) ۲-ایمان رحمانی زاده (مازندران) ۳- میثم نصیری (زنجان)
۷۴ کیلوگرم: ۱- مسعود کمرونه (همدان) ۲- محمد امیری (تهران) ۳- اسلدم شگویی راد (قم)
۷۹ کیلوگرم: ۱-علیرضا قاسمی (تهران) ۲-محمدرضا آرش (لرستان) ۳- علی سوادکوهی (مازندران)
۸۶ کیلوگرم: ۱- سیدعلی موسوی (اصفهان) ۲- حسین خداکرمی (مازندران) ۳- رضا مظفری (مازندران)
۹۲ کیلوگرم: ۱- محمدحسین فیروزپور (مازندران) ۲- رضا بیات (خراسان رضوی) ۳- پژمان فضل الله تبار (مازندران)
۹۷ کیلوگرم: ۱- حسین رمضانیان (مازندران) ۲- دانیال شریعتی نیا (همدان) ۳- هادی رفاقی پور (همدان)
۱۲۵ کیلوگرم: ۱- نعیم حسن زاده (مازندران) ۲- علیرضا گریز (لرستان) ۳- سید مهدی هاشمی (مازندران)

**کشتی فرنگی:**
۵۵ کیلوگرم: ۱- مسیب اکبری (تهران) ۲- علیرضا اسدی (اصفهان) ۳- بهزاد شیرمرد (خوزستان)
۶۰ کیلوگرم: ۱- شیرزاد بهشتی طلا (تهران) ۲- بهروز ملکی (خوزستان) ۳- رضا مردی (قم)
۶۳ کیلوگرم: ۱- میثم لدخانی (فارس) ۲- سامان عبدولی (خوزستان) ۳- محمدجواد رضایی (قم)
۶۷ کیلوگرم: ۱- حامد تاب (خوزستان) ۲- حسین اسدی (خوزستان) ۳- وحید میرفتح الهی (تهران)
۷۲ کیلوگرم: ۱- علی ارسلان (مازندران) ۲- عابد

## مربی کوبایی بوکس به ایران می‌آید

رئیس فدراسیون مشتزنی گفت: پدرو سالکادو مربی کوبایی به زودی برای هدایت تیم های پایه مشتزنی کشورمان به ایران می‌ آید. حسین ثوری دیروز در گفتگو با ایرنا ، اظهار داشت: با این مربی نام آشنا به توافق رسیده ایم و او برای هدایت تیم های پایه مشتزنی وارد ایران خواهد شد تا کار خود را آغاز کند.

وی که برای حضور در مسابقات مشتزنی جوانان کشور به رشت سفر کرده است، افزود: دهه سوم دی ماه هم یک مربی از لهستان به ایران خواهد آمد تا به عنوان مدرس در کلاس دانش افزایی و استاز فنی مربیان مشتزنی ایران حضور یابد. ثوری به حضور در مسابقات بین المللی مجارستان هم اشاره و بیان کرد: ما موافقت شورای برون مرزی، در رقابت های بین المللی مجارستان که جنبه گزینشی المپیک هم دارد، حضور حضور یک نفر از این رقابت ها بهمین ماه سال جاری برگزار می شود ضمن آن که مسابقات بین المللی چاپهار را هم پیش رو داریم که این مسابقات اسفندماه اسال با حضور برترین مشتزان کشور و کشور خارجی برگزار خواهد شد. وی به هدف پیش گرفتن مشتزنی اشاره و خاطر نشان کرد: مهمترین هدف ما، حضور پر قدرت در المپیک ۲۰۲۰ ژاپن است و امیدوارم در مسابقات گزینشی و کسب سهمیه این رقابت ها با قدرت ظاهر شوم و بتوانیم در المپیک ژاپن حضور پررنگی داشته باشیم . رئیس فدراسیون مشتزنی به مسابقات مشتزنی جوانان کشور هم اشاره کرد و گفت: گیلان میزبانی این دوره از رقابت ها را برعهده گرفته است که پس از اتمام این رقابت ها ، زنده ترین مشتزان و نفرات برتر به اردوی تیم ملی جوانان دعوت می شوند.

## ورزشی

# نفرات برتر رقابت های انتخابی تیم های ملی کشتی بزرگسالان



بابکان (البرز) ۳- اشکان سعادتی فر (تویع تهران)
۷۷ کیلوگرم: ۱- رسول کریمجری (خوزستان) ۲- سامان نجم سهیلی (لرستان) ۳- حمیدرضا جعفری (فارس)
۸۲ کیلوگرم: ۱- هادی علیزاده پورنیا (قم) ۲- جمال اسماعیلی (تهران) ۳- عباس مهدی زاده (اصفهان)
۸۷ کیلوگرم: ۱- میلاد خسروی (صفهان) ۲- علی خلیل زاده (مازندران) ۳- سامان عزیزی (کردستان)
۹۷ کیلوگرم: ۱-ابوالفضل سیدمهدوی (تویع تهران) ۲- حسن آریایی نژاد (مازندران) ۳- مهدی بالی (مازندران)
۱۳۰ کیلوگرم: ۱-امیرقاسمی منجوی (خوزستان) ۲- مسعود نعمت چکانی (خوزستان) ۳- شادمان عزیزی (فارس)

قابل ذکر است که نفرات انتخابی در رقابت های جام تختی به مصاف رقیبان می‌روند.
پنا: امیدوارم المپیک توکیو را آبرومندانه پشت سر بگذاریم

سرمرمی تیم ملی کشتی فرنگی گفت: امیدوارم که بازی های المپیک ۲۰۲۰ توکیو را با آبرو و با موفقیت پشت سر بگذاریم و برای چهار سال بعد هم برنامه ریزی بهتر و با حضور کادر فنی جوان داشته باشیم. محمد بنا دیروز در حاشیه مرحله نخست انتخابی تیم‌های ملی کشتی فرنگی در سالن شهدای هفتم تیر تهران در باره بازگشت ناصر نوربخش به جمع کادر فنی و وجود

# نفرات برتر رقابت های انتخابی تیم های ملی کشتی بزرگسالان

مشخص نیست، یادآور شد: برای مثال در وزن ۹۷ کیلوگرم در حال حاضر علی اکبر حیدری و مهدی علیدار در مرحله نخست انتخابی حضور نداشتند و ضمن آن که علیدار به دلیل داشتن مدال برنز در پیکارهای جهانی سال ۲۰۱۸ در مجارستان از حضور در جام تختی معاف است، بنابراین در این وزن نیز است که حتی نفر چهارم انتخابی را برای جام تختی انتخاب کنیم.

با خاطر نشان کرد: می‌توانیم حداکثر استفاده را از بکسر بازی جهان پهلوان تختی ببریم و حال ممکن است در برخی وزن ها تعدادی کمتر و در برخی وزن ها نفرات بیشتری را انتخاب کنیم و در نهایت براساس نظر کادر فنی، نفرات نهایی شرکت کننده در جام جهان پهلوان تختی انتخاب خواهند شد.

وی در باره قرار نگرفتن رقابت های کشتی فرنگی جام جهان پهلوان تختی در سیستم رتینگ اتحادیه جهانی، تصریح کرد: این خواسته ما از سرپرست فدراسیون کشتی بود تا بتوانیم از تعدادنفرات بیشتری در این تورنمنت استفاده کنیم، چرا که هم اکنون با مشکلات زیادی برای اعزام به تورنمنت های بین المللی روبرو هستیم و اکنون می‌توانیم در هر وزن ۵ تا ۶ تیمانه در جام تختی داشته باشیم. سرمری تیم ملی کشتی فرنگی ادامه داد:امیدوارم در رابطه با کسب رتینگ با حضور در رقابت های قهرمانی آسیا و رقابت های قهرمانی جهان، امتیاز لازم را کسب کنیم، و ضمن آن که در حال حاضر حضور موفق در پیکارهای جهانی سال ۲۰۱۹ فراقتان و کسب سهمیه کامل المپیک است که در این صورت مشکلی نخواهیم داشت.

وی افزود: در مسابقات رتینگ یک سال ۲۰۱۹ نام تورنمنت های معتبری همچون حیدرعلی اف جمهوری آذربایجان، ایوان پادپونی روسیه و وهبی امره ترکیه هم وجود ندارد ، ضمن آن که به راحتی می‌توانیم با نفرات مشخص در تورنمنت های دارای رتینگ (جایزه بزرگ مجارستان، امتیاز گراسی، ساساری ایتالیا و اولگ کاراولف بلاروس) امتیاز لازم را کسب کنیم.

بنسآ در باره تیم های خارجی حاضر در جام جهان پهلوان تختی گفت:اطلاع دقیقی از تیم های خارجی حاضر در این مسابقات ندارم اما امیدوارم که تیم امره ترکیه هم همچون روسیه، جمهوری آذربایجان و ترکیه به ایران بیایند و بتوانیم رقابت خوب داشته باشیم. اما مهمتر از آن رقابت فرنگی افزان کشورمان است که در این مسابقات شرکت می کنند و چنانچه تیم های خوب خارجی هم حضور داشته باشند، بهتر است.

## مراسم بدرقه تیم ملی فوتبال چهارشنبه در تهران بر گز ار می‌شود

اعلام حمایت از تیم ملی در ۱۲ دی ماه در بوستان آب و ملتهآ، آتش برگزار می‌شود:این مراسم بیشتر جنبه مردمی دارد و هواداران فوتبال، شرکت‌کنندگان اصلی در آن هستند.

زمان‌آبادی تأکید کرد:سرودهای کس و پوزه جام ملتهآ و هواداران فوتبال تهیه شده است، در همین مراسم رونمایی خواهد شد؛ این دو سرود توسط ماهور، نوه عروى رضا قوچان‌نژاد خوانده شده است.

مسئول کمیته فرهنگی فدراسیون فوتبال تصریح کرد: فرش ویژه جام ملتهآ برای تقدیم به مدیران کنفدراسیون فوتبال آسیا و فرش ویژه کارلوس کی‌روش هم آماده شده است که در آن‌ها امروز در مراسمی که به میزبانی تبریز برگزار می‌شود، رونمایی خواهد شد. در مراسم ۱۲ دی ماه این دو فرش را هم نمایش خواهیم داد.



غلامحسین زمان‌آبادی مسئول کمیته فرهنگی فدراسیون فوتبال در گفتگو با مهر در مورد جزئیات این برنامه توضیح داد و گفت: مراسم بدرقه‌ای که برای برگزارى آن برای حضور در آفرده‌گاه آسیایی» و برنامه‌ریزی‌های کاملی صورت گرفته بسود، به دلاىی و از آنجا که اولویت برنامه‌های تمرینی تیم ملی در امارات

#### اخبار کوتاه

#### اعتراف تلخ گواردیولا

سرمری منچسترستیتی بعد از شکست برابر لسترستیتی اعتراف کرد که لیورپول و تاتنهام بهتر از تیم او هستند. به گزارش اسکای اسپورت، منچسترستیتی یک نتیجه نامید کننده دیگر را به دست آورد و براسی دومین هفته پیاپی تن به شکست داد.منچسترستیتی این بار با نتیجه دو بر یک برابر لسترستیتی بازی را واگذار کرد تا این تیم به رده سوم جدول رده بندی سقوط کند و فاصله اش با لیورپول صدرنشتین به ۷ امتیاز افزایش پیدا کند.گواردیولا بعد از بازی گفت: اشتراحت در نفس در بازیکنان کمتر شده است و باید هر چه سریعتر این مشکل حل شود. گواردیولا در پایان اعتراف کرد که لیورپول و تاتنهام بالاتر از سیتی هستند و باید هم اعتراف کنیم که بهتر از سیتی هستند.

#### لیورپول با تمارض صلاح پیروز شد

تمارض ستاره مصری لیورپول در دیدار برابر لستر است،بعد از این رفتار صلاح، انتقادها از او زیاد شده و ممکن او بشود.

به گزارش اسکای اسپورت،لیورپول در هفته نوزدهم رقابت‌های لیگ برتر به مصاف نیوکسل رفت و با چهار گل به پیروزی رسید.محمد صلاح در نیمه نخست یک پنتالی به سود تیمش گرفت و توانست آن را تبدیل به گل کند اما صحنه های آهسته نشان داد که پنتالی لیورپول درست نبود و بازیکن مصری تمارض کرده است.بعد از این رفتار صلاح، انتقادها از او زیاد شده و ممکن است که به خاطر فریب داور با محرومیت مواجه شود.

**اقدام جانب ستاره فرانسه در فینال جام جهانی**
آنتون گریزمن بین دو نیمه دیدار فرانسه و کرواسی در فینال جام جهانی توصیه هایی تاکتیکی برای متونیدی داشت که ویدئوی آن منتشر شده است. به گزارش مهر، یکی از سستان‌های جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه بدون شک آنتون گریزمن بوده است. او در طول این تورنمنت برای خط حمله تیمش یک مهره بسیار تاترگذار بود. شماره ۷ تیم ملی فوتبال فرانسه همچنین در رهبری تیمش هم عالی کار کرد. نمونه آن بین دو نیمه دیدار مقابل کرواسی در بازی فینال جام جهانی بود، جایی که او برای پیش متونیدی نصیحت‌هایی داشت.لحظه توضیحات او برای متونیدی خیلی کوتاه توسط دوربینی ضبط شده و در توییت قرار داده شده است.

آنتون گریزمن بین دو نیمه دیدار فرانسه و کرواسی در فینال جام جهانی توصیه هایی تاکتیکی برای متونیدی داشت که ویدئوی آن منتشر شده است. به گزارش مهر، یکی از سستان‌های جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه بدون شک آنتون گریزمن بوده است. او در طول این تورنمنت برای خط حمله تیمش یک مهره بسیار تاترگذار بود. شماره ۷ تیم ملی فوتبال فرانسه همچنین در رهبری تیمش هم عالی کار کرد. نمونه آن بین دو نیمه دیدار مقابل کرواسی در بازی فینال جام جهانی بود، جایی که او برای پیش متونیدی نصیحت‌هایی داشت.لحظه توضیحات او برای متونیدی خیلی کوتاه توسط دوربینی ضبط شده و در توییت قرار داده شده است.

#### بارسلونا قهرمان سال ۲۰۱۸ اسپانیا

تیم فوتبال بارسلونا در سال ۲۰۱۸ میلادی نسبت به دیگر تیم‌های اسپانیا بیشترین امتیاز را کسب کرده و بعد از این تیم به ترتیب اتلتیکو و رئال قرار دارند.

به گزارش مهر، این اول ژانویه و ۳۱ دسامبر سال ۲۰۱۸ تیم فوتبال بارسلونا در لالیگا۸۵ امتیاز به دست آورده، ۱۰۱ گل زده و ۴۰ گل هم خورده است. این آمار باعث شد که این تیم به عنوان صدرنشتن لیگ کار را به پایان ببرد. این تیم در سال ۲۰۱۸ با ۱۱ امتیاز بیشتر نسبت به رئال مادرید، رقیب دیرینه، کارش را به پایان برد و سیدپوشان بعد از بارسا و اتلتیکومادرید سوم هستند. تیم دیگری که آمار خوبی به دست آورده آلاوز است که در جدول رده‌بندی سال ۲۰۱۸، رتبه ششم را دارد و ۶۰ امتیاز دارد.

#### دی‌یانتک: ایران قهرمان آسیا می‌شود

کاپیتان سابق میلان ایتالیا براین باور است که ایران با شکست دادن سوریه قهرمان جام ملت های آسیا ۲۰۱۹ می شود.

به گزارش فوتبال سوریه، نیاجیل دی یانگ در فصل جاری در لیگ قطر بازی می کند و با دو بازیکن ایران به نامهای امید ابراهیمی و خازنده میزبان است.این بازیکن هلندی پیشینیز کرد که ایران با شکست دادن سوریه جام قهرمانی را در جام ملت‌های آسیا بالای سر می‌برد.او پیشینیز کرد که ایران در نیمه نهایی به مصاف استرالیا می رود و می‌تواند با شکست دادن این تیم جام قهرمانی را بالای سر ببرد. در نظر دی‌یانگ تیم ملی فوتبال سوریه شگفتی‌ساز این دوره خواهد بود و می‌تواند به فینال راه پیدا کند اما در نهایت برابر ایران تن به شکست می‌دهد.

## رئیس مجلس از آیت‌الله مؤمن عیادت کرد

سرسوب شهرستانها: رئیس مجلس عصر دیروز در حضور در یکی از بیمارستان‌های قم از تأییدرئیس مجلس خیرگان رهبری عیادت کرد. علی لاریجانی در عیادت از آیت‌الله مؤمن، از نزدیک در جریان روند

## برنامه وزارت بهداشت برای ورود ۲واکسن جدید

پایانمند تأمین منابع مالی پایداری است، اظهار کرد: به دلیل اینکه نمی‌توان تخصیص منابع مالی مناسب به وزارت بهداشت، ۲واکسن «پنوموکوک» و «روتا ویروس» پیش از اجرای آن از تأمین مستمر منابع اطمینان حاصل شد. وی با بیان اینکه سازمان بهداشت جهانی اضافه شدن ۲واکسن «پنوموکوک» و «روتا

رئیس اداره بیولوژیک سازمان غذا و دارو گفت: در صورت تخصیص منابع مالی مناسب به وزارت بهداشت، ۲واکسن «پنوموکوک» و «روتا ویروس» پیش از تأمین مستمر

نیازمند تأمین منابع مالی پایداری است، اظهار کرد: به دلیل اینکه نمی‌توان تخصیص منابع مالی مناسب به وزارت بهداشت، ۲واکسن «پنوموکوک» و «روتا ویروس» پیش از تأمین مستمر

نیازمند تأمین منابع مالی پایداری است، اظهار کرد: به دلیل اینکه نمی‌توان تخصیص منابع مالی مناسب به وزارت بهداشت، ۲واکسن «پنوموکوک» و «روتا

۱۲ اقدام نماینده. بدیهی است در صورت عدم ارسال مستندات یاد شده یا عدم واریز بهای اسمی، سهام جدید به آنها تعلق نخواهد گرفت.

۱۴- حق تقدم سهامدارانی که در مهلت مقرر از حق تقدم خود استفاده ننموده اند و همچنین پاره سهم های ایجاد شده، توسط شرکت از طریق بورس اوراق بهادار تهران عرضه و مبلغ حاصل از فروش پس از کسر هزینه ها و کارمزد متعلقه به حساب بستنکاری سهامداران منظور خواهد شد.

#### نکات مهم:

- مسئولیت صحت وقابلیت اتکای اطلاعات آگهی پذیره نویسی بر عهده ناشر است.
- ناشر، شرکت تأمین سرمایه، حسابرس، ارزش یابان و مشاوران حقوقی ناشر، مسئول جبران خسارت وارده به سرمایه گذارانی هستند که در اثر قصور، تقصیر، تخلف و یا به دلیل ارائه اطلاعات ناقص و خلاف واقع در عرضه اولیه که ناشی از فعل یا ترک فعل آن ها باشد، متضرر گردیده اند.
- ثبت اوراق بهادار نزد سازمان بورس و اوراق بهادار، به منظور حصول اطمینان از رعایت مقررات قانونی و مصوبات سازمان بورس و اوراق بهادار و شفافیت اطلاعاتی بوده و به منزله تایید مزایا، تضمین سودآوری و یا توصیه و سفارشی در مورد شرکت ها یا طرح های مرتبط با اوراق بهادار توسط سازمان نمی باشد.
- باتوجه به زمان بر گزاری مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت، این افزایش سرمایه تا تاریخ برگزاری مجمع نزد مرجع ثبت شرکت ها به ثبت خواهد رسید.

- سایر افرادی که تمایل به خرید حق تقدم عرضه شده در بورس اوراق بهادار تهران را دارند جهت کسب اطلاعات بیشتر درخصوص فعالیت شرکت، می توانند به سایت اینترنتی شرکت به آدرس http://www.jpcomplex.ir/ مراجعه و یا با شماره تلفن ۸۸۶۵۴۴۵-۰۲۱ تماس حاصل نمایند.

- گزارش توجیهی هیئت مدیره در خصوص افزایش سرمایه، گزارش بازرس قانونی در این خصوص و همچنین بیانیه ثبت سهام جدید در سایت اینترنتی شرکت به آدرس http://www.jpcomplex.ir/ و سیستم جامع اطلاع رسانی ناشران به آدرس www.Codal.ir در دسترس می باشد.

## هیئت مدیره

۱۲- سهامداران محترمی که تمایل به استفاده از حق تقدم خود دارند، حسب مورد باید براساس موارد بیان شده زیر اقدام نمایند :

- سهامدارانی که به موجب گواهی حق تقدم خرید سهام جدید، فاقد مطالبات بوده و یا مطالبات آنان، بهای سهام جدید را تأمین نمی کنند، می بایست ظرف مهلت مقرر بهای سهام یا مابه التفاوت آن را از طریق شناسه پرداخت که شامل کد ملی برای اشخاص حقیقی و شناسه ملی برای اشخاص حقوقی می باشد، به حساب شماره ۷۹۴۷۸۸-۲۶۰۱ این شرکت نزد بانک رفاه کارگران شعبه مستقل مرکزی کد ۱۰۱ واریز و رسید بانکی مربوطه را به انضمام گواهینامه حق تقدم خرید سهام جدید، ظرف مهلت استفاده از حق تقدم، با پست سفارشی به نشانی تهران - خیابان توایر- خیابان نظامی گنجوی- شماره ۲۷ کد پستی ۱۴۳۴۸۴۳۱۴۵ ارسال نموده و یا مدارک را به آدرس تهران - خیابان توایر- خیابان نظامی گنجوی- شماره ۲۷ کد پستی ۱۴۳۴۸۴۳۱۴۵ تحویل و رسید دریافت نمایند.

- سهامداران محترم می توانند گواهی حق تقدم خود را از سایت www.mybours.info دریافت نمایند.
**تذکر:** عدم ارسال مستندات یاد شده یا عدم واریز بهای اسمی، به منزله عدم استفاده از حق تقدم می باشد.
۱۲- در صورت عدم تمایل به مشارکت در افزایش سرمایه، سهامداران می توانند در مهلت تعیین شده برای پذیره نویسی نسبت به واگذاری حق تقدم خود از طریق بورس اوراق بهادار تهران اقدام نمایند. باتوجه به قابلیت معامله مکرر حق تقدم خرید سهام شرکت، خریداران نهایی می بایست قبل از پایان مهلت پذیره نویسی نسبت به واریز بهای سهام جدید و ارسال مستندات به شرح بند

**به اطلاع می رساند به استناد مصوبه مجمع عمومی فوق العاده شرکت پتروشیمی جم سهامی عام، مورخ ۱۳۹۷/۰۹/۲۴ ومجاز شماره ۸۸۶۴۸۴۶/۹۷۴-۶۰ مورخ ۱۳۹۷/۰۷/۱۰ سازمان بورس واوراق بهادار، مقرر گردید سرمایه شرکت از طریق صدور سهام جدید از مبلغ ۹,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به سر مبالغه به ۱۳,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال، منقسم به ۱۳,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰ سهم ۱,۰۰۰ ریالی به شرح زیر افزایش یابد:**

- ۱- سرمایه فعلی شرکت:** ۹,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
- ۲- مبلغ افزایش سرمایه:** ۴,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
- ۳- مبلغ سرمایه پس از افزایش سرمایه:** ۱۳,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
- ۴- ارزش اسمی هر سهم:** ۱,۰۰۰ ریال
- ۵- تعداد سهام عرضه شده:** ۴,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰ سهم
- ۶- نوع سهم:** عادی با نام
- ۷- محل افزایش سرمایه:** افزایش سرمایه شرکت از محل و به تفکیک زیر انجام خواهد شد: ۴,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال از محل مطالبات حال شده سهامداران و آورده نقدی
- ۸- موضوع افزایش سرمایه:** به منظور جبران مخارج سرمایه ای انجام شده بابت مشارکت در افزایش سرمایه شرکت‌های سرمایه پذیر، جبران مخارج سرمایه ای انجام شده بابت سرمایه گذاری صورت گرفته در شرکت پتروشیمیران، به شرط تملیک یک قطعه زمین جهت بهره برداری از پروژه مورد نظر و تأمین بخشی از مواد اولیه مورد نیاز.
- ۹- به هر صاحب سهم، در ازای هر ۱۰۰ سهم متعلقه در تاریخ ۱۳۹۷/۰۹/۲۴ تعداد ۴۳ حق تقدم خرید سهم جدید تعلق می گیرد.** بدیهی است تعداد دقیق سهام و حق تقدم های متعلقه هر سهم در گواهینامه حق تقدم محاسبه و به سهامداران اعلام خواهد شد.
- ۱۰- سهامدارانی که ظرف مدت هفت روز از تاریخ انتشار آگهی به علت تغییر آدرس و یا به هر دلیل، گواهینامه حق تقدم خود را دریافت ننمایند، می توانند جهت دریافت گواهینامه مربوطه به آدرس مندرج در بند ۱۲ این آگهی مراجعه نمایند.**
- ۱۱- مهلت استفاده از حق تقدم در خرید سهام جدید، ۶۰ روز از تاریخ انتشار**







کِنِ کَافِه اَلْوِ سِرِ اَمِیْنِ چِهان

**گاردین: ۲۰۱۸، سال پیروزی ایران و شکست عربستان بود**

ایران، روزنامه گاردین نوشت، سال ۲۰۱۸ در حالی به پایان می‌رسد که عربستان در اکثر زمینه‌ها مانند جنگ یمن و پرونده قتل خاشقچی با شکست تمام عیار روبرو بوده و در مقابل، ایران توانسته پیروزی‌های متعددی در صحنه بین‌المللی مقابل ابرقدرت‌ها کسب کند.این روزنامه انگلیسی افزود: با نگاهی به محمد بن سلمان با قتل روزنامه نگار منتقد حاکمیت (جمال خاشقچی) نه تنها نشان داد که هیچ تجربه‌ای در ایجاد همبستگی میان کشورهای منطقه ندارد بلکه تنها در اتحاد مخالفان خود مهارت خاص دارد. بن سلمان حتی در ادامه جنگ چند ساله یمن هم ناموفق بود و ائتلاف سعودی طی ماه‌های گذشته محلات شدیدی را برای تصرف بندر الحدیده انجم داد اما هر بار با مقاومت نیروهای ارتش یمن سرکشته‌ا از حملات بیرون آمد. به نوشته این روزنامه، در مقابل شکست‌های پی به پی عربستان، ایران توانسته در سال ۲۰۱۸ پیروزی‌های خوبی در عراق، سوریه و لبنان کسب کند و ادامه حضور ایران در منطقه خاورمیانه پروژه در کشورهای عراق و لبنان نشان داد که عربستان توانسته در حیطا خلوت خود مانع نفوذ گسترش ایران در خاورمیانه شود. در موضوع سوریه، ایران سرانجام توانست در مقابل ابر قدرت‌های جهان بایستد و از حمایت خود از دولت بشار اسد رئیس‌جمهور سوریه کوتاه نیامد؛ در حقیقت باید گفت ایران توانسته در حفظ نفوذ خود در منطقه در سال ۲۰۱۸ موفق باشد و انتظار می‌رود با در نظر گرفتن شرایط کنونی منطقه، نفوذ ایران در سال ۲۰۱۹ ادامه داشته باشد و باید اذعان کرد که اتحاد میان سه کشور ایران، ترکیه و روسیه در مقابل ائتلاف عربستان، آمریکا و اسرائیل در موضوع سوریه با پیروزی همراه بوده است.

**ریچارد هاس: به خاورمیانه با آمریکا خوش آمدید**



مهر: رئیس شورای روابط خارجی آمریکا در خصوص تصمیم ترامپ برای خروج نیروهای این کشور از سوریه اعلام کرد: به خاورمیانه پیامبریکا خوش آمدید. «ریچارد هاس» گفت: اسرائیل هر از گاهی به سوریه حمله می کند، عربستان به جنگ

یمنن ادامه می دهد، ترکیه برای حمله به کردهای به شیار می آید همه اینها در حالیکست که دونالد ترامپ رئیس جمهوری آمریکا اخیراً در تصمیمی غیرمنتظره اعلام کرد نیروهایش را از سوریه خارج می کند.

**تیراندازی در لندن با یک زخمی**

فارس: تیراندازی در سمت اتوبوسی در لندن، سبب زخمی شدن راننده شدمردی مسلح به سمت اتوبوسی در شمال لندن شلیک کرد و خرد شدن شیشه‌های جلوی اتوبوس، جراحات سنگین راننده را به دنبال داشت. پلیس اعلام کرد که شواهدی از یکبار گیری سلاح گرم در محل حادثه یافته است. تحقیقات ادامه دارد و هنوز هیچ کس در ارتباط با این واقعه دستگیر نشده است.

**اوپاما و همسرش تحسین برانگیزترین زن و مرد آمریکا در ۲۰۱۸ شدند**



ایستاد: موسسه نظرسنجی گالوپ آمریکا اعلام کرد، میشل اوپاما بانوی اول سابق آمریکابه عنوان «تحسین‌برانگیزترین زن سال ۲۰۱۸» در آمریکاانتخاب شدنی است. میشل اوپاما همسر رئیس‌جمهوری سابق آمریکا توانست به صدرنشینی ۱۷ ساله هیلاری کلینتون در فهرست تحسین‌برانگیزترین زنان آمریکا پایان دهد. بنا بر اعلام موسسه گالوپ، باراک اوپاما، رئیس‌جمهوری سابق آمریکا هم برای باردهیمین سال متوالی توانست عنوان «تحسین‌برانگیزترین مرد آمریکا» را به خود اختصاص دهد.

**۱۵ زخمی در حمله مسلحانه به یک کلیسای وین**

فارس: پلیس اتریش گفت حمله مسلحانه دو نفر به کلیسایی در شهر وین به زخمی ششصد ۱۵ نفر منجر شده‌ است. پلیس اعلام کرد مهاجمان به چند کلیش در کلیسای در منطقه «استرسلدورف» در شهر وین حمله کردند و برخی از قربانیان به شدت مجروح شدند؛ البته انگیزه دقیق مهاجمان مشخص نیست اما گمان می‌رود آنها قصد سرقت داشته‌اند. حال چند نفر از قربانی‌ها وخیم گزارش شده است.

**هزار و زیر خارجه آلمان درباره استقرار موشک های هست ای در اوپا**

ایرنس: «هاکیوم ماس» وزیر امور خارجه آلمان هشدار داد که برلین با استقرار موشک های هسته ای میان دره جدید در اوپا در صورت برهم خوردن پیمان کنترل تسلیحاتی دوران جنگ سرد، به شدت مخالف است.وی گفت: تحت هیچ شرایطی اروپا نباید به عرصه ای برای مسلح کردن مجدد این قاره تبدیل شود. وی افزود: استقرار موشک های جدید میان برد در اوپا با مخالفت شدید آلمان همراه خواهد شد. اشاره وزیر امور خارجه آلمان به پیمان منع موشک های میان دره هسته ای است که آمریکا تهدید کرده از آن خارج می شود.

**آمریکا عربستان به پرونده فساد مالی شرکت نیشان باز شد**

ایران: پرداخت ۱۵ میلیون دلار توسط کارلوس کون رئیس معزول و پیشین هیأت مدیره شرکت خودروسازی نیشان ژاپن به یک شرکت عربستانی با هدف جلب نظر امارات وسلطنتی این کشور، تاثرترین موردی است که دادستان تونیکو به پرونده این شرکت اضافه کرده اند؛ژاپن تودی، گزارش داد که یک تاجر بانفوذ اهل عربستان سعودی در پرداخت ۱۵ میلیون دلار که ادعا می شود برای پوشش دادن ضرر سرمایه گذاری شخصی کارلوس کون بوده، دست داشته است.

در همین راستا وزارت خارجه امارات اعلام کرد که سفارت کشورش در دمشق به طور رسمی بازگشایی شدته مقابل اقدامات خصمانه برخی رژیم های عربی که کمر به سرنگونی حکومت بشار اسد بسته بودند، همان رژیم ها را اکنون در موضعی متغلاعه و رقیب در آن کتب که رهبرانشان اکنون قرار داده تا تکیه بر پیروزی بشار اسد، علاوه بر اذعان به پیروزی بشار اسد، در صدد تاشش برای حفظ خاکمیت و وحدت اراضی سوریه می طلبد. این

در همین راستا وزارت خارجه امارات اعلام کرد که سفارت کشورش در دمشق به طور رسمی بازگشایی شد. این روزنامه در بیانیه ای سوریه را از کشوربرادر خواند و تصریح کرد که بازگشایی سفارت،نقش کشورهای عربی را در حمایت از استقلال،تمامیت ارضی وحاکمیت جمهوری عربی سوریه فعال می‌کند و سبب درد شدن خیزم مداخلات منطقه‌ای در امور این کشور می‌شود.وزارت خارجه امارات نیز به فعالیت‌های خود ادامه می‌دهد و سفرهای هوایی بدن به کشور،پی‌رقعه انجام می‌شود. وزارت خارجه بحرین به نام خلیفه راشد آل مکتوم در سوریه به فعالیت‌های خود ادامه می‌دهد و سفرهای هوایی بدن به کشور،پی‌رقعه انجام می‌شود. وزیر خارجه بحرین به نام خلیفه راشد آل مکتوم در سوریه به فعالیت‌های خود ادامه می‌دهد و سفرهای هوایی بدن به کشور،پی‌رقعه انجام می‌شود. وزیر خارجه بحرین به نام خلیفه راشد آل مکتوم در سوریه به فعالیت‌های خود ادامه می‌دهد و سفرهای هوایی بدن به کشور،پی‌رقعه انجام می‌شود. وزیر خارجه بحرین به نام خلیفه راشد آل مکتوم در سوریه به فعالیت‌های خود ادامه می‌دهد و سفرهای هوایی بدن به کشور،پی‌رقعه انجام می‌شود.

صاحب امتیاز: شرکت ابر انرجاپ (مؤسسه اطلاعات)
مدیر مسئول: سیدمحمد مدعانی
سردبیر: علیرضا خانی
نشانی:تهران -بلوار میرداماد -خیابان مصطفی جنوبی (نقته‌جنوبی سابق)
ساختمان اطلاعات -کدپستی ۱۵۴۹۹۹۱۱ (تهران)
پست تصویری تحریریبه ۲۲۲۵۸۲۲۲۲
تلفن: ۲۹۹۹۹۹
نماینر آگهی‌ها ۰۱۹۶۲۲۵۸۰
تلفن پذیرش آگهی‌ها ۰۱۲-۲۲۲۵۸۰
نشانی اینترنت: http://www.ettelaat.com
پست الكترونیکی: ettelaat@ettelaat.com
منشور اخلاقی: http://www.ettelaat.com/ftp/manshoor.pdf

## دیدار شیخ عیسی قاسم رهبر معنوی انقلاب بحرین با آیت‌الله العظمی سیستانی در نجف اشرف

سرویس خارجی: شیخ «عیسی قاسم»، رهبر معنوی انقلاب بحرین که پیش از این توسط رژیم آل خلیفه سال‌ها در حصر خانگی قرار داشت و اخیرا برای درمان بیماری خود به انگلیس رفته بود، باز دیگر و پس از گذشت ۵۰ سال به عراق سفر و علاوه بر زیارت عتبات عالیات، با شماری از رهبران دینی و مقامات این کشور به ویژه آیت الله العظمی سیستانی قاسم کرد. شیخ عیسی قاسم که برای زیارت عتبات عالیات به عراق رفته است، به دیدار آیت الله العظمی سید علی سیستانی در نجف اشرف رفت.وی همچنین در این سفر با سید عمارحکیم، رئیس ائتلاف «اصلاح و بازسازی» و «جریان الحکمه « دیدار کرد. عمادالحکیم در این دیدار، عیسی قاسم را در جریان دستاوردهای مردم عراق از جمله پیروزی در جنگ علیه داعش گداشت.

سید عمار تاکید کرد: عراق پیروزی سیاسی با وحدت ملی و پیروزی نظامی با شکست داعش به دست آورد. وی خطاب به شیخ عیسی قاسم افزود: عراقی‌ها همچنین توانستند با غلبه کرد بر طایفه‌گرایی و نژادپرستی پیروز شوند و پیروزی که در مرحله ای عراق برگزار شده بود به دیدار شیخ

### اتحادیه اروپا، فرانسه و ترکیه شهرک سازی جدید رژیم صهیونیستی را محکوم کردند

سرویس خارجی: اتحادیه اروپا، فرانسه و ترکیه در بیانیه‌هایی جداگانه، تصمیم رژیم صهیونیستی برای ساخت بیش از ۲۰۰۰ واحد جدید در شهرک‌های کرانه باختری را محکوم کرد و خواستار پایان اشغالگری شدند.

انتشار خبر تایید ساخت بیش از ۲۰۰۰ واحد صهیونیست‌نشین در کرانه‌باختری توسط رژیم صهیونیستی، انتقادات متعددی بین‌المللی را در پی داشت. اتحادیه اروپا با صدور بیانیه‌ای تصمیم تل‌آویو برای ساخت این واحدها را محکوم کرد و تاکید کرد این اقدام، اعتبار راهکار دو دولتی را زیر سؤال برده و احتمال رسیدن به سازش پایدار را تضعیف می‌کند. در بیانیه آمده است: موضع اتحادیه اروپا درباره ساخت شهرک‌های اسرائیلی و فعالیت‌های مرتبط، شفاف بوده و بدون تغییر باقی مانده است؛ تمامی فعالیت‌های شهرک‌سازی طبق قواعد بین‌المللی، غیرقانونی است. دولت فرانسه نیز در بیانیه ای جداگانه ساخت واحدهای صهیونیست‌نشین جدید در کرانه باختری را محکوم کرد و از تل‌آویو خواست در این تصمیم تجدید نظر کند.

دولت ترکیه نیز ضمن محکوم کردن شهرک‌سازی‌های رژیم صهیونیستی، خواستار پایان اشغالگری در اراضی خصوصی فلسطینیان در کرانه باختری شد. همزمان وزارت خارجه فلسطین هم از جامعه جهانی خواست مسئولیت افزایش اقدامات شهرک‌سازی و تجاوزات اسرائیلی مورد حمایت آمریکا را برعهده بگیرد. در چنین شرایطی رئیس‌جمهوری آمریکا درباره تأثیر خروج نظامیان کشورش از سوریه بر رژیم صهیونیستی تاکید کرد: ما هر سال میل‌دیاره دلار برای ارتش اسرائیل پول داده‌ایم و بنابراین وضع اسرائیلی بسیار خوب خواهد بود. خبر دیگر اینکه گنست (پارلمان) رژیم صهیونستی بسیار تدارک برگرایی انتخابات زود هنگام در فلسطین اشغالی به طور رسمی به انجمن دلار رای داد.

### آنگکارا: اجازه دسترسی آمریکا به سامانه «اس-۴۰۰» را نمی دهیم

سرویس خارجی: وزیر خارجه ترکیه اعلام کرد:آنگکارا هرگز اجازه دسترسی ایالات متحده به سامانه موشکی «اس-۴۰۰» دوسی را نخواهد داد.«مولود جاوشی اوغلو» در دیدار «الکسی سیرفوف» سفیر روسیه در آنکارا اظهار داشت:ترکیه هرگز فرصتی را فراهم نخواهد کرد تا آمریکا بتواند سامانه پدافند موشکی «اس ۴۰۰» روسیه را مورد بازیابی، مطالعه یا بازرسی قرار دهد.

در چنین شرایطی،رئیس‌جمهوری ترکیه با بیان این که جهان اسلام ۱٫۷ میلیاردنفر جمعیت دارد،اما هیچکدام از کشورهای اسلام عضو دائم شورای امنیت نیستند.انامی کرد:از سازمان ملل انتظاربرقرار است عدالت باشد.بنابنده ازطریق نیروهای امنیتی ترکیه ۱۶۲ نفر را به اتهام عضویت در گروه تروریستی داعش و همکاری با عاملان کودتای نافرجام ۲۰۱۶ بازداشت کردند.

### پیروزی مردم و حاکمیت سوریه به باز گشایی سفار تخانه‌های عربی در دمشق

بازگشایی کند. از طرفی اولین پرواز هوایی سوریه پس از هشت سال با دخالت‌های خارجی در امور سوریه شد. وزارت خارجه بحرین اعلام کرد، پروازها میان دو کشور نیز جریان دارد. وزارت امورخارجه بحرین ادعا می‌کند که سفرات سوریه عربی سوریه در پادشاهی بحرین تعطیل نبوده و پرواز هوایی میان دو کشور بدون توقف ادامه دارد. وزارت امورخارجه

حاکمیت و تمامیت ارضی سوریه تأکید کرد و خواستار جلوگیری از دخالت‌های خارجی در امور سوریه شد. وزارت خارجه بحرین اعلام کرد، پروازها میان دو کشور نیز جریان دارد. وزارت امورخارجه بحرین ادعا می‌کند که سفرات سوریه عربی سوریه در پادشاهی بحرین تعطیل نبوده و پرواز هوایی میان دو کشور بدون توقف ادامه دارد. وزارت امورخارجه بحرن بر تأملی این کشور برای ادامه روابط با سوریه و اهمیت توسعه نقش کشورهای عربی و فلسطانی آن را برای حفظ استقلال،حاکمیت و یکپارچگی سوریه تأکید کرد. شخص وزیر خارجه بحرن هم بر حمایت کشورش از سوریه و حاکمیت این کشور تأکید کرد.

«خالد بن حمد آل خلیفه» گفت: سوریه یک کشور عربی اصلی در منطقه است و به‌دوره شرایط سخت، نسه ما و نه خودروابطمان را با یکدیگر قطع نکردیم. وی تاکید کرد: بحرن از سوریه در زمینه تلاش برای بازگرداندن ثبات و امنیت به مردم این کشور حمایت می‌کند.همزمان با این تحول برخی منابع خبری می‌گویند که دولت کویت نیز اقدام در سفارت خود را تا دو هفته دیگر در دمشق

# اطلاعات

سال‌نود وسوم

<b>شنبه ۸ دی ۱۳۹۷</b>	
<b>۲۱ ربيع الثاني ۱۴۴۰ - ۲۹ دسامبر ۲۰۱۸</b>	
<b>تپهر شری</b>	<b>۶۰۱۲ دقیقه</b>
<b>غروب آفتاب</b>	<b>۵۹۰۱۲ دقیقه</b>
<b>آذان مغرب</b>	<b>۲۰ و ۱۷ دقیقه</b>
<b>نیمه شب شری (پایان وقت اذای نماز صلا)</b>	<b>۲۱ و ۲۳ دقیقه</b>
<b>آذان صبح (فرذا)</b>	<b>۴۴ و ۵ دقیقه</b>
<b>طلوع آفتاب (فرذا)</b>	<b>۱۴ و ۷ دقیقه</b>

## دیدار شیخ عیسی قاسم رهبر معنوی انقلاب بحرین با آیت‌الله العظمی سیستانی در نجف اشرف

برخورداری از آزادی و به کار گیری سازوکارهای قانونی و دموکراتیک در حل بحران‌ها تاکید کرد.لازم به ذکر است‌که نوری مالکی پیشتر در همایش شهروندان بحرین مقیم عراق، دولت بحرین را به خشونت، تبعیض نژادی و به حاشیه‌راندن مردم متهم کرد.

در تحول دیگری،برخی منابع اعلام کردند:شهروندان بحرینی قرار است در سالوز بااشتاد دبیرکل جمعیت الوفاق اسلامی در برابر مردم متهم کنند.

این برنامه به مناسبت سالروز یادداشتش شیخ علی سلمان و عنوان «المجاهد المخلص» در برابر منزل وی برگزار خواهد شد.

الواق اسلامی همچنین از شهروندان خواست در کمپین آزادی شیخ علی سلیمان‌ها در فضای مجازی انجام می گیرد، مشارکت گسترده ای داشته باشند.

این در حالی است که دوران محکومت چهار سال حبس شیخ علی سلمان به پایان رسیده است و وی بایسده دوران حبس «بلده را بگذراند.

### سفر مخفیانه ترامپ به عراق خشم مقامات بغداد را برانگیخت



عراق در نبرد حق علیه باطل تشکر کرد.وی افزود: حضور هیچ نیروی خارجی با حتنی پایگاه های ثابت آنها در عراق را نمی‌پذیریم.جریان اصلاح ملی عراق به ریاست «ابراهیم جعفری» نیز با انتشار بیانیه ای سفر سرزده ترامپ و همسرش مالیا را به عراق محکوم کرد. ائتلاف «السنارون» وابسته به «مقتدا صدر» نیز ضمن محکوم کردن سفر ترامپ و اظهارات جنجالی وی، خواستار تصویب هر یکریعت‌فرانقون اخراج نظامیان آمریکایی از عراق شد. جنبش مقاومت اسلامی «التجاة» عراق نیز با متهم کردن رژیم‌جمهوری آمریکا به نقض حاکمیت عراق، در ملت عراق را بازنگینته‌ است و ما را تأکید کرد که این اقدام او بی‌مجازات نخواهد.مندمجانبه «جعفرالحسینی» سنجونی «الدخان‌های حزب الله عراق» اعلام کرد: مقاومت اسلامی، آمریکا را مجبور خواهد کرد که نیروهای خود را از عراق خارج کند.

عراق در نبرد حق علیه باطل تشکر کرد.وی افزود: حضور هیچ نیروی خارجی با حتنی پایگاه های ثابت آنها در عراق را نمی‌پذیریم.جریان اصلاح ملی عراق به ریاست «ابراهیم جعفری» نیز با انتشار بیانیه ای سفر سرزده ترامپ و همسرش مالیا را به عراق محکوم کرد. ائتلاف «السنارون» وابسته به «مقتدا صدر» نیز ضمن محکوم کردن سفر ترامپ و اظهارات جنجالی وی، خواستار تصویب هر یکریعت‌فرانقون اخراج نظامیان آمریکایی از عراق شد. جنبش مقاومت اسلامی «التجاة» عراق نیز با متهم کردن رژیم‌جمهوری آمریکا به نقض حاکمیت عراق، در ملت عراق را بازنگینته‌ است و ما را تأکید کرد که این اقدام او بی‌مجازات نخواهد.مندمجانبه «جعفرالحسینی» سنجونی «الدخان‌های حزب الله عراق» اعلام کرد: مقاومت اسلامی، آمریکا را مجبور خواهد کرد که نیروهای خود را از عراق خارج کند.

عراق در نبرد حق علیه باطل تشکر کرد.وی افزود: حضور هیچ نیروی خارجی با حتنی پایگاه های ثابت آنها در عراق را نمی‌پذیریم.جریان اصلاح ملی عراق به ریاست «ابراهیم جعفری» نیز با انتشار بیانیه ای سفر سرزده ترامپ و همسرش مالیا را به عراق محکوم کرد. ائتلاف «السنارون» وابسته به «مقتدا صدر» نیز ضمن محکوم کردن سفر ترامپ و اظهارات جنجالی وی، خواستار تصویب هر یکریعت‌فرانقون اخراج نظامیان آمریکایی از عراق شد. جنبش مقاومت اسلامی «التجاة» عراق نیز با متهم کردن رژیم‌جمهوری آمریکا به نقض حاکمیت عراق، در ملت عراق را بازنگینته‌ است و ما را تأکید کرد که این اقدام او بی‌مجازات نخواهد.مندمجانبه «جعفرالحسینی» سنجونی «الدخان‌های حزب الله عراق» اعلام کرد: مقاومت اسلامی، آمریکا را مجبور خواهد کرد که نیروهای خود را از عراق خارج کند.

عراق در نبرد حق علیه باطل تشکر کرد.وی افزود: حضور هیچ نیروی خارجی با حتنی پایگاه های ثابت آنها در عراق را نمی‌پذیریم.جریان اصلاح ملی عراق به ریاست «ابراهیم جعفری» نیز با انتشار بیانیه ای سفر سرزده ترامپ و همسرش مالیا را به عراق محکوم کرد. ائتلاف «السنارون» وابسته به «مقتدا صدر» نیز ضمن محکوم کردن سفر ترامپ و اظهارات جنجالی وی، خواستار تصویب هر یکریعت‌فرانقون اخراج نظامیان آمریکایی از عراق شد. جنبش مقاومت اسلامی «التجاة» عراق نیز با متهم کردن رژیم‌جمهوری آمریکا به نقض حاکمیت عراق، در ملت عراق را بازنگینته‌ است و ما را تأکید کرد که این اقدام او بی‌مجازات نخواهد.مندمجانبه «جعفرالحسینی» سنجونی «الدخان‌های حزب الله عراق» اعلام کرد: مقاومت اسلامی، آمریکا را مجبور خواهد کرد که نیروهای خود را از عراق خارج کند.

عراق در نبرد حق علیه باطل تشکر کرد.وی افزود: حضور هیچ نیروی خارجی با حتنی پایگاه های ثابت آنها در عراق را نمی‌پذیریم.جریان اصلاح ملی عراق به ریاست «ابراهیم جعفری» نیز با انتشار بیانیه ای سفر سرزده ترامپ و همسرش مالیا را به عراق محکوم کرد. ائتلاف «السنارون» وابسته به «مقتدا صدر» نیز ضمن محکوم کردن سفر ترامپ و اظهارات جنجالی وی، خواستار تصویب هر یکریعت‌فرانقون اخراج نظامیان آمریکایی از عراق شد. جنبش مقاومت اسلامی «التجاة» عراق نیز با متهم کردن رژیم‌جمهوری آمریکا به نقض حاکمیت عراق، در ملت عراق را بازنگینته‌ است و ما را تأکید کرد که این اقدام او بی‌مجازات نخواهد.مندمجانبه «جعفرالحسینی» سنجونی «الدخان‌های حزب الله عراق» اعلام کرد: مقاومت اسلامی، آمریکا را مجبور خواهد کرد که نیروهای خود را از عراق خارج کند.

عراق در نبرد حق علیه باطل تشکر کرد.وی افزود: حضور هیچ نیروی خارجی با حتنی پایگاه های ثابت آنها در عراق را نمی‌پذیریم.جریان اصلاح ملی عراق به ریاست «ابراهیم جعفری» نیز با انتشار بیانیه ای سفر سرزده ترامپ و همسرش مالیا را به عراق محکوم کرد. ائتلاف «السنارون» وابسته به «مقتدا صدر» نیز ضمن محکوم کردن سفر ترامپ و اظهارات جنجالی وی، خواستار تصویب هر یکریعت‌فرانقون اخراج نظامیان آمریکایی از عراق شد. جنبش مقاومت اسلامی «التجاة» عراق نیز با متهم کردن رژیم‌جمهوری آمریکا به نقض حاکمیت عراق، در ملت عراق را بازنگینته‌ است و ما را تأکید کرد که این اقدام او بی‌مجازات نخواهد.مندمجانبه «جعفرالحسینی» سنجونی «الدخان‌های حزب الله عراق» اعلام کرد: مقاومت اسلامی، آمریکا را مجبور خواهد کرد که نیروهای خود را از عراق خارج کند.

عراق در نبرد حق علیه باطل تشکر کرد.وی افزود: حضور هیچ نیروی خارجی با حتنی پایگاه های ثابت آنها در عراق را نمی‌پذیریم.جریان اصلاح ملی عراق به ریاست «ابراهیم جعفری» نیز با انتشار بیانیه ای سفر سرزده ترامپ و همسرش مالیا را به عراق محکوم کرد. ائتلاف «السنارون» وابسته به «مقتدا صدر» نیز ضمن محکوم کردن سفر ترامپ و اظهارات جنجالی وی، خواستار تصویب هر یکریعت‌فرانقون اخراج نظامیان آمریکایی از عراق شد. جنبش مقاومت اسلامی «التجاة» عراق نیز با متهم کردن رژیم‌جمهوری آمریکا به نقض حاکمیت عراق، در ملت عراق را بازنگینته‌ است و ما را تأکید کرد که این اقدام او بی‌مجازات نخواهد.مندمجانبه «جعفرالحسینی» سنجونی «الدخان‌های حزب الله عراق» اعلام کرد: مقاومت اسلامی، آمریکا را مجبور خواهد کرد که نیروهای خود را از عراق خارج کند.

عراق در نبرد حق علیه باطل تشکر کرد.وی افزود: حضور هیچ نیروی خارجی با حتنی پایگاه های ثابت آنها در عراق را نمی‌پذیریم.جریان اصلاح ملی عراق به ریاست «ابراهیم جعفری» نیز با انتشار بیانیه ای سفر سرزده ترامپ و همسرش مالیا را به عراق محکوم کرد. ائتلاف «السنارون» وابسته به «مقتدا صدر» نیز ضمن محکوم کردن سفر ترامپ و اظهارات جنجالی وی، خواستار تصویب هر یکریعت‌فرانقون اخراج نظامیان آمریکایی از عراق شد. جنبش مقاومت اسلامی «التجاة» عراق نیز با متهم کردن رژیم‌جمهوری آمریکا به نقض حاکمیت عراق، در ملت عراق را بازنگینته‌ است و ما را تأکید کرد که این اقدام او بی‌مجازات نخواهد.مندمجانبه «جعفرالحسینی» سنجونی «الدخان‌های حزب الله عراق» اعلام کرد: مقاومت اسلامی، آمریکا را مجبور خواهد کرد که نیروهای خود را از عراق خارج کند.

عراق در نبرد حق علیه باطل تشکر کرد.وی افزود: حضور هیچ نیروی خارجی با حتنی پایگاه های ثابت آنها در عراق را نمی‌پذیریم.جریان اصلاح ملی عراق به ریاست «ابراهیم جعفری» نیز با انتشار بیانیه ای سفر سرزده ترامپ و همسرش مالیا را به عراق محکوم کرد. ائتلاف «السنارون» وابسته به «مقتدا صدر» نیز ضمن محکوم کردن سفر ترامپ و اظهارات جنجالی وی، خواستار تصویب هر یکریعت‌فرانقون اخراج نظامیان آمریکایی از عراق شد. جنبش مقاومت اسلامی «التجاة» عراق نیز با متهم کردن رژیم‌جمهوری آمریکا به نقض حاکمیت عراق، در ملت عراق را بازنگینته‌ است و ما را تأکید کرد که این اقدام او بی‌مجازات نخواهد.مندمجانبه «جعفرالحسینی» سنجونی «الدخان‌های حزب الله عراق» اعلام کرد: مقاومت اسلامی، آمریکا را مجبور خواهد کرد که نیروهای خود را از عراق خارج کند.

عراق در نبرد حق علیه باطل تشکر کرد.وی افزود: حضور هیچ نیروی خارجی با حتنی پایگاه های ثابت آنها در عراق را نمی‌پذیریم.جریان اصلاح ملی عراق به ریاست «ابراهیم جعفری» نیز با انتشار بیانیه ای سفر سرزده ترامپ و همسرش مالیا را به عراق محکوم کرد. ائتلاف «السنارون» وابسته به «مقتدا صدر» نیز ضمن محکوم کردن سفر ترامپ و اظهارات جنجالی وی، خواستار تصویب هر یکریعت‌فرانقون اخراج نظامیان آمریکایی از عراق شد. جنبش مقاومت اسلامی «التجاة» عراق نیز با متهم کردن رژیم‌جمهوری آمریکا به نقض حاکمیت عراق، در ملت عراق را بازنگینته‌ است و ما را تأکید کرد که این اقدام او بی‌مجازات نخواهد.مندمجانبه «جعفرالحسینی» سنجونی «الدخان‌های حزب الله عراق» اعلام کرد: مقاومت اسلامی، آمریکا را مجبور خواهد کرد که نیروهای خود را از عراق خارج کند.

<b>شنبه ۸ دی ۱۳۹۷</b>	
<b>۲۱ ربيع الثاني ۱۴۴۰ - ۲۹ دسامبر ۲۰۱۸</b>	
<b>تپهر شری</b>	<b>۶۰۱۲ دقیقه</b>
<b>غروب آفتاب</b>	<b>۵۹۰۱۲ دقیقه</b>
<b>آذان مغرب</b>	<b>۲۰ و ۱۷ دقیقه</b>
<b>نیمه شب شری (پایان وقت اذای نماز صلا)</b>	<b>۲۱ و ۲۳ دقیقه</b>
<b>آذان صبح (فرذا)</b>	<b>۴۴ و ۵ دقیقه</b>
<b>طلوع آفتاب (فرذا)</b>	<b>۱۴ و ۷ دقیقه</b>

در پاکستان نیروهای بنیادگرا در نواحی خودمختار که طی سالیان طولانی به شکل کلاها پنهانی رابطه مستحکم با فرماندهان و افسران ارتش موجود بوده و حامیان خارجی آنان نیز با پشتیبانی مالی، سهم خود را در به ثمر رسیدن هدفها و نقشه‌های واپسگرایانه به خوبی پرداخت کرده بودند، توانستند دیکتاتوری نظامی برپایه افراط‌گرایی مذهبی را در پس چهره جمهوری و حاکمیت عدالت براساس موازین شرع در جامعه پاکستان برقرار کنند. چنین سیستمی البته حاصلی جزکشتار هزاران تن از مردم بیگانه و در نهایت ترور خانم بی‌ظنیر بو رهبر حزب مردم در پی‌نداشت.

بی‌شک، یک‌سک، یک‌پایه سیاسی‌خاتم‌بو تو، جان نازای بی نقش‌آفرینی گروه‌های مجروح جامعه که مالی به تغییرات برای بهبود فضای سیاسی – اقتصادی کشورنشان بودند، بخشید. با این دیدگاه که در فضاهای سیاسی ملتب از نقطه نظر اپیدئولوژیکی، یکی از راه‌های برپایی عدالت، دموکراسی براساس تفکرات مختلف سیاسی – اجتماعی در نظام حکومتی است، خاتم‌بو تو تلاش کرد با ابراز دموکراسی مورد نظرش علیه نیروهای ارتش پاکستان که روابط مستحکم با گروه‌های بنیادگرای اسلامی داشتند اعلام جنگ دهد و راهی برای برپایی نظم و قانون‌بود وجود آورد. خاتم‌بو تو مدعی بود مردم برای برپایی دموکراسی نیازی به سلاح ندارند چرا که راه دستیابی به دموکراسی، آگاهی است، از این رو تلاش مضاعفی را برای به رسمیت شناختن گروه‌های مختلف مردمی در سرزمینش که تا آن زمان به شکل بی‌رحمانه‌ای از جامعه کاندل‌گشته شده بودند آغاز کرد. خاتم‌بو تو درصد بود با ایجاد راه‌صحنه‌ای سیاسی و اقتصادی به نفع زنان جامعه، سیستم مردم‌سالاری را در پاکستان کم‌رنگ کند که چنین اصلاحاتی در بهبود وضعیت زنان ناخودگارا توانست خوراک مناسبی برای موضع‌گیری خصمانه جامعه‌ای قبیله‌ای بنیادگرا و به طبع آن تشدید فشار افراطیون مذهبی برنظامیان مستقر در حکومت مرکزی به وجود آورد تا خاتم‌بو تو مجبور به عقب نشینی از مواضع خود کند.

خاتم‌بو تو به خوبی به این مسئله آگاهی داشت که نمی‌توان به طور مستقیم به افراط‌گرایی جنگیده اما با سازماندهی و تقویت رفاة عمومی و همچنین شاساندن چارچوب هویت انسانی وی توان فرصت را برای کاهش اثرات مخرب افراط‌گرایی و نفی خشونت فراهم ساخت. تروو خاتم‌بی‌ظنیر بو تو این مساله را به اثبات رساند که امنیت پایدار و برقراری دموکراسی در کشورهای اسلامی دارای سیستم بنیادگرایی مذهبی، احتیاج به یک سازمان مدرن و پیشرفته از قدرت‌تاری نهادهای مدنی در زمینه‌های اقتصادی – اجتماعی با هدف تأثیرگذاری بر افکار عمومی که کمترین فرصت برای وجود در اختیارشان قرار گرفته است، دارد. چنین کار برنامه‌ها و اصلاحات خاتم‌بی‌ظنیر بو تو در استقرار دموکراسی در کشور بحرانی پاکستان، ارزشمند و قابل تأمل برای کشورهای است که از افراط‌گرایی مذهبی رنج می‌برند، اگرچه دنبال کردن چنین گویویی، مشقت و هزینه‌های زیادی در بر داشته باشد.

### نیویورک تایمز: آمریکا مسئول کشتار ۴۶۰۰ غیر نظامی یمنی است

سرویس خارجی: روزنامه «نیویورک تایمز» در گزارش یک گزارش مسبوط به نقش و رد پای واشنگتن در جنگ یمن پرداخت و نوشت: آمریکا مسئول کشتار ۴۶۰۰ غیرنظامی یمنی با حمایت از حملات جنگنده‌های «اف ۱۵» ارتش عربستان به یمن است.

«نیویورک تایمز» در این گزارش آورده است نقش مستشاران آمریکایی در کمک به پسروراز جنگنده‌های «اف-۱۵» نیروی هوایی عربستان از پایگاه سلطان خالد»، واقع در جنوب عربستان،ان حمله به یمن و کشتار غیرنظامیان این کشور بسیار پررنگ و آشکار است ؛ نقشی که تنها محدود به خود جنگنده ها و بمب‌های که این جنگنده‌حمل می‌کند، نمی‌شود.براساس این گزارش، آموزش نظامی خلبانان نیروی هوایی عربستان سعودی در فرماندهان ارتش این کشور، جبهه استفاده می‌کند.

### «زرداری» رئیس جمهوری اسبق پاکستان ممنوع الخروج شد

سرویس خارجی: دولت پاکستان از ممنوع الخروج شدن «اصف علی زرداری» رئیس‌جمهوری اسبق این کشور به دلیل فساد مالی و پولشویی خبر داد.

«فوادچودری»وزیر اطلاع رسانی پاکستان اعلام کرد:تحقیقات نشان داده زرداری با استفاده از حساب‌های بانکی جعلی اقدام به پولشویی کرده است و این اقدامات وی نتیجه تحقیقات را جدی بگیرد زیرا هیچ کس از این دولت با محاکمه و رسیدگی به اقدامات شنیع رئیس‌توتی زرداری و خوارش فرعی تاپور در میان ۱۷۲ متهم پرونده پولشویی و استفاده از حساب‌های بانکی جعلی تاپور، در این حالی است که مبلغ آگاه از پیششاهد رشوه دو میلیارد دلاری «نواز شریف» نخست وزیر اسبق پاکستان برای تبرئه شدن در پرونده فساد مالی اخیر خود خبر دادند.

### تغییرات مهم سیاسی در کابینه سعودی؛ ملک سلمان وزیر خارجه عربستان را بر کنار کرد

خاشقچی دو پادشاه عربستان همچنین در ادامه عمل تغییرات در این کشور، «عبدالله بن بندر» را به عنوان وزیر خارجه ملای « ترکی الشیانه» را به عنوان وزیر اطلاع‌رسانی و وزیر امور خارجه عربستان منصوب کرد.همچنین، «ترکی آل الشیخ» نیز در ریاست سازمان ورزش عربستان برکنار شد.

«محمد بن نواف بن عبدالعزيز بن آل سعود» سفیر عربستان در لندن نیز در جریان این تغییرات برکنار شد. پادشاه سعودی همچنین پسرش ، «محمد بن سلمان» ولیعهد عربستان را به عنوان معاون نخست وزیر و وزیر دفاع منصوب کرد:در همین حال و در ساعات بعد از این تغییرات، «محمد بن سلمان» وزیر خارجه، «خالد بن طلال» پسرعمویش را پس از گذشت چند روز از درگذشت پدر اصلاح طلبش بازداشت کرد. در خبر دیگری، «میکهیل بوگدانوف»معاون وزیر خارجه سوریه بر حمایت کامل مسکو از «محمد بن سلمان» که به دلیل دست داشتن در قتل جمال خاشقچی در معرض فشارهای بین‌المللی قرار گرفته است، تأکید کرد و به آمریکا درباره اعمال هرگونه فشار جهت تبرئه کاندشتر بر جانشینی وی برای پادشاهی در این منطقه هشدار داد.

سرویس خارجی: ژنرال «اسکات میلر» فرمانده نیروهای آمریکایی در افغانستان اعلام کرد: واشنگتن در جنگ افغانستان پیروز شده‌ است. فرمانده نظامیان آمریکایی در افغانستان ضمن رد ادعای پیروزی نظامی کشورش در افغانستان گفت: جنگ در این کشور تا زمان حاصل شدن یک توافق سیاسی هسته‌مند در شرایط کنونی هیچگاه در آن‌ها به پایان نخواهد رسید. پدلی نمی‌کنند

در حالی است که طالبان خطاب به آمریکا اظهارداشت: واشنگتن باید از شکست سوریه در افغانستان عبرت بگیرد و نظامیان خود را از این کشور خارج کند. از «شاه محمود قزوينی»وزیر امور خارجه پاکستان گفت: افغانستان منطقه از نظر فرآیند صلح به رهبری مردم افغانستان پشتیبانی می کند.

سرویس خارجی: ژنرال «اسکات میلر» فرمانده نیروهای آمریکایی در افغانستان اعلام کرد: واشنگتن در جنگ افغانستان پیروز شده‌ است. فرمانده نظامیان آمریکایی در افغانستان ضمن رد ادعای پیروزی نظامی کشورش در افغانستان گفت: جنگ در این کشور تا زمان حاصل شدن یک توافق سیاسی هسته‌مند در شرایط کنونی هیچگاه در آن‌ها به پایان نخواهد رسید. پدلی نمی‌کنند



همت مؤمن در نماز و روزه و عبادت  
است و همت منافق در خوردن و  
نوشیدن؛ مانند حیوانات.

تنبیه الخواطر و نزهه النواظر

# خانواده

۳۸۸

شنبه ۸ دی ۱۳۹۷  
سال نود و سوم - شماره ۲۷۱۸۳  
ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

## چند پیشنهاد متفاوت برای غلبه بر استرس امتحانات



هر چقدر خواستار تلنبار نکردن کارها و درس‌ها روی هم و انجام دادن به موقع‌شان را باشیم، اما باز هم جان در جان‌مان کند، آدم‌های دقیقه نودی هستیم. باید دقیقه نود که اولتیماتوم‌ها داده شد و گهگاهی تهدید به اخراج یا مردودی شدیم، کارهایمان را پیش ببریم.

همین می‌شود که گاهی در یک سری بازه‌های زمانی آن قدر کلافه می‌شویم که در طول روز مدام با خود می‌گوییم که کاش هر چه زودتر از شر این درس و کار خلاص بشم و هزاربارة توبه می‌کنیم که باز هم شب امتحانی هستیم. در این شرایط به قطع یقین همه‌مان معتقدیم که وقت سر خاراندن نداریم و نباید یک دقیقه را از دست بدهیم! اما اینطور نیست.

دقیقاً در همین شرایط کلافه‌گی از ایام امتحانات یا فشار زیاد کاری و درسی، نیاز به انجام یک سری کارهای حاشیه داریم که بعد از انجام‌شان با انرژی بیشتری به کارهایمان رسیدگی کنیم.

در صفحه ۶ بخوانید



درباره صبحانه چه می‌دانیم؟

صفحه ۲



پیشنهاد سرائیز: بلوی پاکستانی

صفحه ۴



خطرات احتمالی لیزیک چشم

صفحه ۵



کمالگرایی ممنوع

صفحه ۷

## ۱۰۰۰ پیک تکه آسمان



حاجت به تو آورده‌ام و امروز بار فقر و فاقه و مسکنت‌خویش بر دوش کشیده بر درگاه تو فرود آمده‌ام، در حالی که اعتمادم به آمرزش و رحمت تو بیشتر از اعتمادم به عمل خویش است.

زیرا عرصه مغفرت و رحمت تو پهناورتر از گناهان من است. پس بر محمد وآل او درود بفرست و روا گردان هر نیازی که مراست، که تو بر آن توانایی و این بس بر تو آسان است و من فقیر درگاه توام و تو از من بی‌نیازی.

زیرا هر خیر که دیده‌ام تنها از تو دیده‌ام و هر حادثه بد که از من دور شده تنها تو دور کرده‌ای و در امور این جهانی و آن جهانی جز به تو امید ندارم.

دعای چهل و هشتم صحیفه سجاده به

خطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید  
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده  
ایمیل ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)  
khanevadeh@ettelaat.com  
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

## ۱۰۰۰ قاب دیدنی



## مناسب‌ترین بازی‌ها برای کودکان زیر ۳ سال

و آرام قدم میزد، گفت میتوانی بر سر کارت برگردی ولی همین که دهقان بینوا خواست حرکت کند حاکم کشیده‌ای محکم پس گردن او نواخت. همه حیران از آن عطا و حکمت این جفا، منتظر توضیح حاکم بودند.

حاکم پرسید: مرا می‌شناسی؟

بیچاره گفت: شما تاج سر رعایا و حاکم شهر هستید.

حاکم گفت: آیا بیش از این مرا می‌شناسی؟ سکوت مرد حاکی از استیصال و درماندگی او بود.

حاکم گفت: بخاطر داری بیست سال قبل با دوستی به پاپوس سلطان کرامت امام رضا(ع) رفته بودی؟ دوستت گفت خدایا به حق این آقا مرا حاکم نیشابور کن و تو محکم بر گردن او زدی که ای ساده دل! من سالهاست از آقا یک قاطر با پالان برای کار کشاورزی ام می‌خواهم هنوز اجابت نشده آن وقت تو حکومت نیشابور را می‌خواهی؟

یک باره خاطرات گذشته در ذهن دهقان مرور شد.

حاکم گفت: این قاطر و پالانی که می‌خواستی، این کشیده تلافی همان کشیده‌ای که به من زدی. فقط می‌خواستم بدانی که برای آقا حکومت نیشابور یا قاطر و پالان فرق ندارد. فقط ایمان و اعتقاد من و توست که فرق دارد.

پسری با اخلاق و نیک سیرت اما فقیر به خواستگاری دختری رفت. پدر دختر گفت: تو فقیری و دخترم طاقت رنج و سختی ندارد، پس من به تو دختر نمی‌دهم! پسری پولدار اما بدکردار به خواستگاری همان دختر رفت. پدر دختر با ازدواج او موافقت کرد و در مورد اخلاق پسر گفت: ان شاء الله خدا او را هدایت می‌کند!

دختر گفت: پدر جان مگر خدایی که هدایت می‌کند با خدایی که روزی می‌دهد فرق دارد؟!

## حاکم و زارع

نقل است که روزگاری حاکم نیشابور برای گردش به بیرون از شهر رفته بود، مردی میان سال در زمین کشاورزی مشغول کار بود. بی مقدمه به کاخ برگشت و دستور داد کشاورز را به کاخ بیاورند. روستایی بی نوا با ترس در مقابل تخت حاکم ایستاد.

به دستور حاکم لباس گران بهایی بر او پوشاندند. حاکم گفت یک قاطر راهوار به همراه افسار و پالان خوب به او بدهید حاکم از تخت پایین آمده بود



▲ «مخمل کوه» در خرم‌آباد / عکس‌ها: ایرنا



## • یگانه خدماتی

کسی نمی‌تواند ادعا کند که درباره صبحانه خوردن و فوایدش چیزی ننشیده و نمی‌داند. با این حال هنوز خیلی‌ها صبح‌ها بدون خوردن صبحانه از خانه بیرون می‌آیند و ساعت‌ها یا چیزی نمی‌خورند یا با هله هوله خودشان را سیر می‌کنند. کاری که نتیجه‌ای جز از بین رفتن سلامتی ندارد.

### بدن سالم با صبحانه

تحقیقات جدید نشان می‌دهد افراد میان‌سالی که به خوردن صبحانه عادت ندارند بیشتر از افرادی که صبحانه کامل می‌خورند دچار گرفتگی عروق قلب می‌شوند. محققان به تازگی اعلام کرده‌اند افرادی که صبحانه می‌خورند، کمتر دچار تشکیل پلاک در عروق خونی شان می‌شوند. پلاک‌ها رسوبات چربی، کلسترول و سایر مواد قابل تشکیل در عروق هستند که منجر به سخت‌شدگی و تنگ شدن عروق خونی می‌شوند. به این حالت «آترواسکلروز» یا تصلب شریان گفته می‌شود و این تصلب شریان می‌تواند منجر به حمله قلبی، سکته و سایر مشکلات شود.

حذف وعده صبحانه بخشی از مجموعه عادات بد است و باعث می‌شود این افراد تمایل به خوردن بیشتر در وعده‌های بعدی داشته باشند. ضمن اینکه حذف وعده صبحانه ممکن است دارای تأثیرات منفی بر هورمون‌های تنظیم‌کننده اشتها، قندخون و انسولین باشد.

بدن انسان به‌صورت خودکار سوخت‌وساز بدن را طی شب و در هنگام خواب کم می‌کند تا بتواند ساعت‌هایی را که شما خواب هستید و غذا نمی‌خورید با موفقیت پشت سر بگذارد. شما با طلوع آفتاب و برخاستن از رختخواب با خوردن صبحانه در حقیقت متابولیسم بدن خود را نیز بیدار می‌کنید تا بتوانید برای فعالیت‌های روزمره خود آماده شوید.

خوردن صبحانه سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد و بدن به جای انباشت و ذخیره کالری اضافی در خود به سوزاندن آن‌ها می‌پردازد. طرفی جذب مواد غذایی در بدن افزایش پیدا می‌کند. افرادی که صبحانه سالم می‌خورند جذب چربی در بدنشان کمتر و جذب فیبر بیشتر صورت می‌گیرد و علاوه بر آن دارای جذب بالایی از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی به خصوص کلسیم، آهن و منیزیم خواهند بود.

با خوردن صبحانه تمایل به خوردن غذاهای ناسالم به حداقل می‌رسند چون گرسنگی را بهتر کنترل کرده و به این ترتیب کالری کمتری از غذاهای ناسالم جذب بدن خواهد شد. ضمن اینکه صبحانه میزان تمرکز و قدرت حافظه را افزایش می‌دهد و با آن خلق و خوی بهتری هم خواهید داشت.

برای کودکان خوردن این وعده غذایی اهمیت زیادی دارد. چون باعث افزایش حافظه (به ویژه حافظه کوتاه مدت)، خلاقیت، افزایش توان مقابله کودکان با چالش‌های زندگی روزانه، افزایش تمرکز

# درباره صبحانه چه می‌دانیم؟



و عملکرد بهتر کودکان در تکالیف درسی، عملکرد بهتر در خواندن، ریاضی و حل مساله، افزایش سرعت و دقت در بازیابی اطلاعات، توجه پیوسته و کاهش تحریک‌پذیری، کاهش مشکلات عاطفی و رفتاری، کاهش استرس و اضطراب، کاهش پرخاشگری و کنترل اشتهایشان می‌شود و کمک می‌کند وزن مناسبی داشته باشند. به همین دلیل است که می‌گویند صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی روز است.

### اگر صبحانه نخوریم چه می‌شود؟

نخوردن صبحانه باعث مشکلات زیادی می‌شود که بد نیست آنها را با هم مرور کنیم: **چاقی:** حذف کردن صبحانه نه تنها چاقی و افزایش وزن را به دنبال دارد، بلکه کاهش وزن را بسیار سخت‌تر کرده و باعث می‌شود در ادامه روز احساس گرسنگی کاذب داشته باشید و نیاز بیشتری به تغذیه پیدا کنید. اما اگر در زمان مناسب به اندازه کافی صبحانه میل کنید در ادامه روز پرخوری نخواهید کرد. عادات بد غذایی، روی آوردن به فست فودها و مواد فاقد ارزش غذایی، پایین آمدن راندمان کاری و فعالیت ذهنی از دیگر عوارض نخوردن صبحانه است.

**بی‌نظمی در قاعدگی زنان:** زنانی که صبحانه را از وعده غذایی خود حذف کرده‌اند بیشتر دچار بی‌نظمی در قاعدگی می‌شوند. در نتیجه چند روز قبل از خونریزی احساس گرسنگی و ضعف شدیدی دارند. همچنین دردهای شکمی بیشتر و شدت خونریزی مشکلات دیگری برای آن‌ها ایجاد خواهد کرد.

**ضعف اعصاب:** مصرف مواد غذایی مناسب برای صبحانه باعث تأمین ویتامین‌ها و مواد معدنی

بدن شده و کمک می‌کند که با انرژی بیشتری روز را سپری کنید. اما صرفنظر از اولین وعده غذایی باعث می‌شود که خیلی زود احساس خستگی و کج خلقی کنید. برعکس آن افرادی که صبحانه کاملی مصرف می‌کنند خوش‌خلق‌تر و مثبت‌تر از افراد دیگر هستند. **انرژی پایین:** بدن از زمانی که بیدار شده و آماده فعالیت می‌شود نیاز به کالری دارد تا انرژی خود را تأمین کند. در واقع بدون انرژی لازم، انجام فعالیت‌های روزانه نیز دچار مشکل خواهد شد.

زمانیکه بدن انرژی کافی را دریافت نمی‌کند مجبور می‌شود به انرژی‌هایی که به صورت گلوکز در بافت‌ها ذخیره شده است مراجعه کند و همین کار باعث خستگی و سستی آن می‌شود. صرفنظر کردن از صبحانه باعث می‌شود سطح انرژی بدن پایین آمده و میزان فعالیت‌های جسمی نیز کاهش پیدا کند. باید بدانید که مغز و بدن برای داشتن عملکردی مناسب به گلوکز نیاز دارند. در نتیجه بعد از گرسنگی شبانه، فقط صبحانه می‌تواند بدن را تغذیه و انرژی لازم برای آغاز فعالیت‌های روزانه را به او بدهد.

### یک صبحانه کامل

برای اینکه صبحانه تان کامل باشد و اثرات مثبتی در تغذیه و زندگی تان بگذارد باید این ویژگی‌ها را داشته باشد:

**پرکالری باشد:** زمانی که در رژیم کاهش وزن هستید بهتر است بخش قابل توجهی از کالری دریافتی شما در وعده صبحانه باشد. کالری روزانه تان را محاسبه کنید و سعی کنید وعده و غذاهای دریافتی در هر وعده را طوری برنامه ریزی کنید که بیشترین

کالری را در وعده صبحانه دریافت کنید.

**حاوی پروتئین باشد:** مصرف پروتئین و فیبر با هم برای صبحانه، مثلاً غلات بدون قند و سبوس‌دار ترکیب شده با ماست ساده کم‌چرب همراه با میوه‌های تازه، یک صبحانه بسیار خوب و مقوی است. تخم‌مرغ، مخصوصاً تخم‌مرغ آب‌پز یکی از بهترین انتخاب‌ها برای صبحانه است. محتوای بالای پروتئین آن را به یک غذای سیرکننده تبدیل می‌کند.

**غلات کامل استفاده کنید:** غلات کامل دارای مقادیر قابل توجهی فیبر و سبوس‌اند. میزان ویتامین‌های گروه B این غلات از آرد سفید و نان سفید بیشتر است.

**سوسیس و کالباس ممنوع:** این مواد غذایی فرآوری شده و صنعتی دارای مقادیر بالایی نیترات هستند؛ یعنی همان ترکیب خطرناکی که با سرطان‌های کولون و رکتوم در ارتباط مستقیم است. سوسیس و کالباس همچنین دارای مقادیر بالایی سدیم، نمک و ادویه‌اند و زخم‌های گوارشی یکی از شایع‌ترین عوارض مصرف طولانی مدت سوسیس و کالباس خواهد بود.

### شیرینی‌ها و قندهای مصنوعی را محدود کنید:

مصرف قندهای ساده در مقادیر بالا، برای مثال محدود کردن صبحانه به یک کیک یا شیرینی و یک لیوان چای بدترین کار ممکن است. ورود یک دفعه‌ای این حجم قند ساده به بدن باعث افزایش یک افزایش یک‌باره سطح انسولین در بدن و کاهش قند خون اتفاق می‌افتد و خیلی سریع احساس گرسنگی مجدد می‌کنید. در این شرایط مستعد ابتلا به دیابت، افزایش چربی خون و البته چاقی خواهید شد.

**میوه و سبزی یادتان نرود:** مصرف میوه‌های تازه مثل سیب و پرتقال به دلیل داشتن فیبر و ویتامین C برای صبحانه مناسب هستند. مصرف آب پرتقال به همراه تخم‌مرغ یا عدسی باعث افزایش جذب آهن موجود در آنها می‌شود. گوجه فرنگی و چند برش هویج پخته نیز تأمین‌کننده بتاکاروتن و افزایش‌دهنده جذب املاحی مثل آهن هستند.

**جای خوب بخورید:** اگر می‌خواهید صبحانه تان ارزش غذایی بیشتری داشته باشد چای سبز را جایگزین چای سیاه کنید. این چای علاوه بر تأثیرات مثبتی که برای بیماران قلبی همراه دارد، تأثیر قابل توجهی در افزایش سوخت و ساز و کمک به کاهش وزن افراد خواهد داشت.

**صبحانه‌های تکراری نخورید:** سعی کنید در خوردن صبحانه تنوع ایجاد کنید یا بخشی از صبحانه تان را متنوع کنید. اگر هر روز صبحانه یکنواخت بخورید ممکن است مشکلاتی برای سلامتی تان ایجاد شود. هیچ غذایی وجود ندارد که به تنهایی تمام مواد مغذی مورد نیازمان را داشته باشد، بنابراین ما به غذاهای گوناگون و متنوعی احتیاج داریم تا مواد لازم را به بدنمان برسانیم.

## خرده نان

تئاتر شهر این روزها در سالن سایه خود میزبان نمایش خرده نان است که تا ۱۴ دی ماه هر شب ساعت ۱۹ روی صحنه می‌رود.

این نمایش ۵۵ دقیقه‌ای ساخته کوروش سلیمانی است که بر اساس نمایشنامه‌ای از لویی کلافرت و با بازی رضا بهبودی و آنهیتا اقبال نژاد اجرا می‌شود. قیمت بلیت این نمایش ۳۰ هزار تومان است.

«خرده نان» زندگی زوجی را به تصویر می‌کشد که روزمرگی‌های زندگی خود را دارند اما این زن و مرد با اتفاقات عجیبی در همسایگی شان مواجه می‌شوند که هیجان را به زندگی شان باز می‌گرداند.

لویی کلافرت در سال ۱۹۸۴ برای مجموعه آثارش جایزه بزرگ شهر پاریس و در سال ۱۹۹۲ جایزه بزرگ ملی ادبیات فرانسه را از آن خود کرده است.

## سینما اتاق تاریک

اتاق تاریک فیلمی به نویسندگی، کارگردانی و تهیه‌کنندگی روح‌الله حجازی است که در ژانر اجتماعی (درام) ساخته شده و در فضایی تلخ مشکلات زندگی مدرن در یک خانواده طبقه متوسط ایرانی را بیان می‌کند.

این فیلم روایتگر زندگی فرهاد و هاله است که فصل جدیدی زندگی خود را آغاز کرده‌اند اما مشکلی که برای فرزندشان پیش آمده آنها را در مواجهه با مسائل جدیدی قرار می‌دهد.

این فیلم به موضوع کودک آزاری می‌پردازد و توانسته است جایزه بهترین فیلم جشنواره بین‌المللی فیلم‌های کودک در سال ۲۰۱۸ را بدست آورد. در فیلم سینمایی اتاق تاریک، ساره بیات، ساعد سهیلی، محمد امامی، امیررضا رنجبران، مروارید کاشیان، ژیلادایی، رضا احمدی در این فیلم نقش‌فرینی می‌کنند.

از آخرین باری که دست پدر و مادرستان را گرفتید و با هم به گشت و گذار در شهر و خارج از شهر رفتید کی بود؟ شاید وقت آن رسیده باشد که کمی از زمان استراحت خودتان را با این عزیزان سپری کنید. آنها را از کنج خانه بیرون بیاورید و اجازه دهید تا دنیا را در کنار جوان‌ترها دوباره تجربه کنند. کافیت یک بلیت سینما یا موزه بگیرید یا برای یک سفر کوتاه آخر هفته متناسب با حال و هوای آنها برنامه ریزی کنید. ما هم بریتان پیشنهادهایی داریم که خواندنتان خالی از لطف نیست.





ماندیم. مامان در خانه راه می‌رفت و در کمد‌ها و کابینت‌ها را باز می‌کرد و قربان و صدقه خانه می‌رفت. من هم خندان همراهی‌اش می‌کردم. آخر سرخسته شد و روی یک مبل ولو شد. کنارش نشستم. قلبم تند تند می‌زد. دلم می‌خواست از کفش‌های سرمه‌ای برایش بگویم. مامان که متوجه رنگ به رنگ شدنم شد گفت: چیزی شده؟

از روی خجالت لب‌خندی زدم و گفتم: یک موضوعی هست که تا حالا به هیچ کس نگفتم.

مامان با شیطنت گفت: خب بگو!

من و من کنان گفتم: فکر می‌کنم کفش‌های جدیدی به دنیام وارد شدند. کفشهایی که مدام در فکرم راه می‌روند و رد پاشون همه جا هست.

مامان خندید و گفت: تو هنوز هم عادت داری به کفشهای آدم‌ها نگاه کنی؟ خب حالا این کفشهایی که میگی چه رنگی هست؟

سرخ شدم و گفتم: سرمه‌ای.

- خب این کفش‌های سرمه‌ای چه جوری وارد

دنیا تو شدند؟

و من شروع کردم به تعریف از توپ سرگردان تا اولین اتوبوس سواری و مسابقه بسکتبال و شیر قهوه‌ها و اتوبوسهای اخیر. لایه لایش هم ماجرای قهرم با مریم را گفتم. مامان لی‌خندی زد و آخر سر گفت: چه خوب که با مریم آشتی کردی! دلم برایش تنگ شده یک روز دعوتش کن، ببینمش.

چشمکی زد و گفت: برای این سرویس جاموندنت هم باید فکری کنیم. قرار شد مریم را چهارشنبه دعوت کنم تا برای نهار پیشمان بیاید.

فردایش که به مریم گفتم، خوشحال شد و فوری قبول کرد. معلوم بود که حسابی دلش برای خانه ما تنگ شده بود. مدرسه که تمام شد رفتم کنار ایستگاه اتوبوس و با دیدن پسر کفش سرمه‌ای که بالا و پایین می‌پرید تعجب کردم.

پرسیدم: چی شده؟

گفت: فردا قرار است یک مسابقه بزرگ با بچه‌های تیم شهر داشته باشیم. آنها خیلی حرفه‌ایند. سری به تایید تکان دادم و پرسیدم: کجا؟ کی؟

- سالن آزادی یک کم بالاتر از بیمارستان سجاد.

ساعت هفت

یک بلیط سمتم دراز کرد و گفت: برای تماشا میایی؟

بلیط را گرفتم و گفتم: شاید بیام.

- یادت نره باید من را تشویق کنی!

- مفتی که نمی‌شود.

و دستم را کردم در جیب کیفش.

- آهای دنبال چی می‌گرددی؟

- امروز شیر قهوه نیاوردی؟

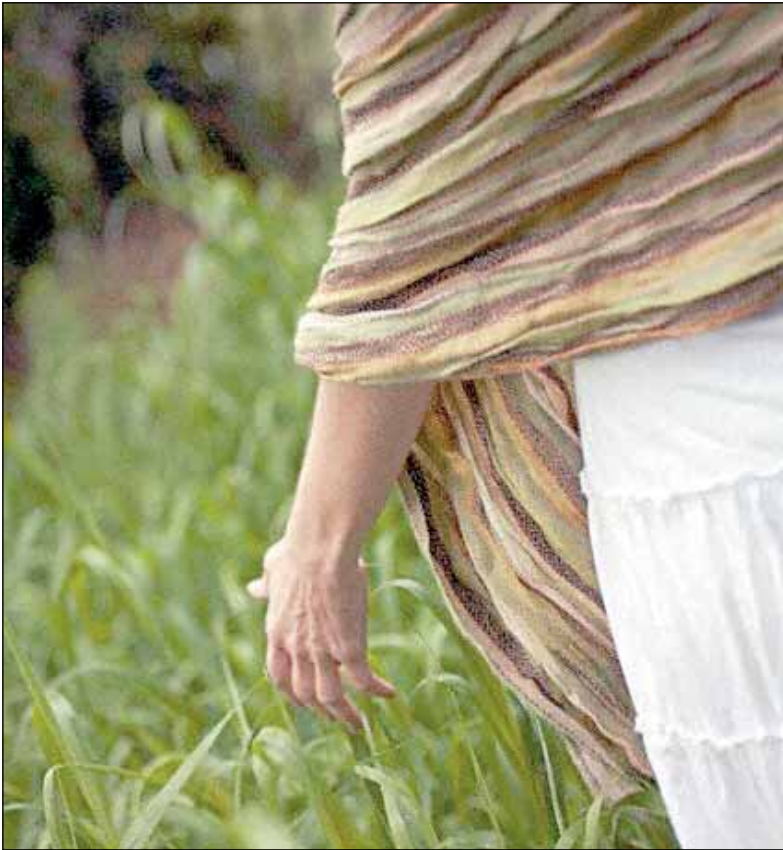
- نه. امروز وقت نشد بلیط می‌گرفتم. فردا که

اومدی بجای یکی، دوتا بهت می‌دهم.

قیافه‌ای گرفتم و گفتم: معامله خوبیه.

کار می‌کنند. همه شان دغدغه نوشتن دارند و همین کافیس‌ت برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان‌های از شنبه تا چهارشنبه.

رودابه کمالی



گفتم: دیگه به دیگ میگه رویت سیاه.

من و من کنان گفتم: من تو کتابخانه بودم تا به سرویس برسم رفته بود.

خندیدم و گفتم: آره جون عمه‌ات.

سوار اتوبوس شدیم و کنار خط مرز ایستادیم. گفتم: امروز با مریم آشتی کردم. تعجب کرد و گفت: واقعا؟

بعد دست کرد و از توی کوله اش دو تا شیر قهوه در آورد و یکی را داد دستم به مناسبت آشتی کنان و لب‌خندی تحویل‌م داد که باعث شد قلبم تند تند بزند. دوشنبه قرار نبود که به دیدن مامان برویم ولی مامان زنگ زد و گفت که خودش به تنهایی راه رفته و دلشش می‌خواهد برگردد خانه. من و بابا هم رفتم تا مامان را بباوریم خانه. از خوشحالی جیغ کشیدم و گفتم: وای مامان!

مامان می‌خندید و راه می‌رفت تا ما بیشتر تشویقش کنیم. وسایل مامان را جمع و جور کردیم و تا برسیم خانه خودمان شب شده بود. بابا رفت تا به مناسبت برگشت مامان پیتزا مخلوط بگیرد و من و مامان تنها

کارگاه داستان‌های بزرگتر شده‌است و فرقی نمی‌کند که عده‌ای شنبه‌ها به کلاس می‌روند در بابل و عده‌ای در تهران چهارشنبه‌ها. عده‌ای خانه دارند و عده‌ای دانشجو و بعضی‌ها هر روز هفته سخت

# صوفیا

• نویسنده: گیسو سرلک

قسمت دهم

فرداش در مدرسه تا مریم را دیدم احساس کردم خیلی دلم می‌خواهد باهاش حرف بزنم. مریم روی نیمکت نشسته و کتاب می‌خواند. رهنما هم از وقتی من جایش می‌نشستم آمده بود جای من کنار مریم نشسته بود. کوله‌ام را روی دوشم انداختم و گفتم ممنون رهنما که جایت را به من دادی ولی الان لطف کن و برگرد سر جایت. مریم سرش را بالا برد رهنما همانطور که بلند می‌شد با تعجب گفت مگه شما دو تا...

دستم را جلوی صورتش تکان دادم و نگذاشتم حرفش را ادامه بدهد و سر جایم کنار مریم نشستم. چند دقیقه گذشت سکوت بینمان برقرار بود گاهی زیر چشمی‌نگاهی بهم می‌انداختم تا این که گفتم احسان بهت گفت اون روز چه مشتی خوردی؟ خیلی خشک گفتم: نه.

با شور و هیجان شروع کردم به تعریف آن روز، مسابقه بسکتبال. اول توجهی نشان نداد ولی وقتی به ماجرای گوشواره رسیدم آهسته خندید و گفت: شانس آوردی.

وقتی هم به قسمت کتک کاری رسیدم زیر لب گفتم: اون دو تا نره غول عوضی.

داستان گفتن که تمام شد منتظر ماندم تا عکس‌العمل نشان دهد. مریم چیزی نگفت کتابش را بست و گذاشت در کیفش. من که ناامید شده بودم سرم را پایین انداختم که یکهو بغلم کرد و گفت: صوفیای نامرد چرا زودتر نیومدی پیشم.

بچه‌های کلاس که دیدند ما آشتی کردیم کف زدند و هورا کشیدند. زنگ تفریح با مریم گوشه حیاط نشسته بودیم که مریم گفت: از مامانم شنیدم که حال

## کتاب

خبر چین‌ها



انتشارات کتاب کوچه، اثر «خبرچین‌ها» نوشته جونل ویتنی را با ترجمه پرناز طالبی روانه بازار کتاب کرد. خبرچین‌ها کتابی مهم درباره بخشی کوچک اما کلیدی از پیش‌تاریخ این راهزنی فرهنگی است: داستان اینکه چگونه مجله «پاریس ریویو» و دیگر مجله‌ها از دهه ۱۹۵۰ به بعد توسط سیا حمایت مالی و پشتیبانی شده و مبدل به نیرویی مرکزی شدند تا به نویسندگان برجسته آن دوران فشار بیاورند که برای مخاطبانی گرسنه اما از همه‌جایی خبر، پروپاگاندا تولید کنند. این کتاب که با حق‌کپی‌رایت برای ناشر ایرانی ترجمه شده است دارای مقدمه‌ای اختصاصی از نویسنده نیز هست که با بهره‌گیری از ماجرای کودتای ۲۸ مرداد سال ۱۳۳۰ به تشریح اقدامات فرهنگی ایالات متحده آمریکا در جنگ سرد پرداخته است. خبرچین‌ها ۴۹۵ صفحه دارد و با قیمت ۵۵ هزار تومان به فروش می‌رسد.

## موزه

موزه ثبت احوال



موزه سازمان ثبت احوال کشور که در محل این سازمان، در خیابان امام خمینی، بعد از میدان حسن آباد قرار گرفته، دو تالار نمایش دارد. در تالار اول اسناد هویتی برخی علما، مراجع و شهدای ایران به نمایش گذاشته شده اند. شناسنامه بزرگانی همچون امام خمینی، علامه طباطبایی، آیت‌الله بروجردی، امام موسی صدر و... در این تالار نگهداری می‌شوند. دست‌نوشته‌ها و احکام استخدامی کارکنان ثبت احوال مربوط به سال‌های ۱۳۰۷ تا ۱۳۲۰ را هم در این تالار می‌توان مشاهده کرد. در این تالار قرآن‌هایی نفیس و خطی هم وجود دارند که والدین، نام و تاریخ تولد فرزندان‌شان را در آن حاشیه آن نوشته اند. در تالار دوم شناسنامه‌ها و اسناد هویتی شخصیت‌های بزرگ علمی، فرهنگی، هنری و ورزشی کشور نگهداری می‌شود. شناسنامه بزرگانی همچون سهراب سپهری، پروین اعتصامی، دهخدا، استاد شهریار، دکتر حسابی، جهان پهلوان تختی و... در این مکان در معرض نمایش قرار دارند.

## گشت و گذار

دریاچه مهارلو



دریاچه مهارلوی استان فارس در زمستان، یکی از زیباترین مناظر ایران را خلق می‌کند. البته این دریاچه نیز مثل دریاچه ارومیه، این روزها حال و روز خوبی ندارد اما در این موقع سال همچنان مناظر فوق‌العاده‌ای برای تماشا کردن دارد. این دریاچه با وسعت ۲۵ هزار هکتاری در جنوب شرقی شهر شیراز و در غرب دریاچه بختگان قرار گرفته‌است. مهارلو دارای آبی بسیار شور است و نام آن برگرفته از نام روستای مهارلو از توابع شهرستان سروستان است که در مجاورت آن قرار گرفته‌است. این روستا در بخش ساحلی دریاچه واقع است. برای رفتن به دریاچه مهارلو کافی است از شیراز به سمت سروستان حرکت کنید و پس از ۵۰ کیلومتر این دریاچه با گونه‌های مختلف پرندگان مهاجر و پوشش گیاهی زیبای اطراف آن پذیرای شماست.



## پیشنهادهای سرآشپز

### پلوی پاکستانی

پلوی پاکستانی غذای رسمی و سنتی مردم پاکستان است که در مناطق شرقی ایران هم پخته می‌شود. این غذا کاملاً گیاهی است اما اگر مایل باشید می‌توانید ماهیچه یا گوشت مرغ هم به آن اضافه کنید.

#### مواد لازم:

برنج	۵ پیمانه
نخودفرنگی	۲۵۰ گرم
فلفل سیاه	نصف قاشق چایخوری
پیاز خرد شده	۲ عدد
سیر	۲ حبه
هل	۵ عدد
هویج	۲ عدد
گل کلم	۱۰۰ گرم
نمک، زردچوبه، دارچین به مقدار لازم	
روغن	به مقدار لازم

#### طرز تهیه:

پیازها را رنده کنید و در روغن بریزید و تفت دهید. پس از طلایی شدن پیازها هویج رنده شده را هم اضافه کنید. هویج را چند دقیقه‌ای تفت دهید تا نرم شود. سپس نخودفرنگی پخته شده و گل کلم خرد شده را اضافه کنید. در انتها سیر له شده و پودر هل و زردچوبه و نمک و فلفل را به مواد اضافه کنید و اجازه دهید بپزد.

## خانه‌داری

### ۱۵ ترند برای خانه داری حرفه‌ای

۱. برای پوست کندن سیر بدون دردسر، بوته کامل سیر را به مدت ۲۰ ثانیه با بالاترین درجه درون مایکروفر بگذارید. بعد از خارج کردن سیر از دستگاه پوست آن جدا می‌شود. ۲. وقتی ماهی را روی گریل می‌گذارید به سطح آن می‌چسبد و موقع برداشتن شکل اصلی خود را از دست می‌دهد. بهتر است ماهی خام را روی یک لایه برش لیموترش بچینید و سپس گریل کنید. لیموها طعم و عطر خوبی هم به ماهی می‌بخشند. ۳. وقتی پیتزا را در مایکروفر گرم می‌کنید، خشک می‌شود و دیگر طعم تازگی اولیه خود را ندارد. اما می‌توانید با قرار دادن یک لیوان پر از آب در کنار پیتزا، آن را در مایکروفر گرم کنید و از نرم و تازه بودنش مطمئن باشید. ۴. برای نصف کردن گوجه گیلاسی گوجه‌فرنگی‌ها را پشت یک بشقاب بگذارید. یک بشقاب دیگر روی آنها قرار دهید و با دست بشقاب را ثابت کنید. سپس با یک چاقوی بزرگ و نیز در یک حرکت همه آنها را ببرید. ۵. برای اینکه هنگام خرد کردن پیاز اشک از چشمانتان سرازیر نشود توصیه می‌کنیم حتماً آن را در فریزر بگذارید تا مواد شیمیایی نیمه سمی آن که عامل اشک آمدن هستند از بین بروند. ۶. برای پوست کندن و خرد کردن مرغ به جای چاقو از قیچی آشپزخانه استفاده کنید. ۷. برای اینکه نوشیدنی شما سریع‌تر از حالت عادی خنک شود، یک دستمال کاغذی خیس دور قوطی یا بطری نوشابه پیچید و سپس آن را درون یخچال بگذارید. ۸. بهترین علامت رسیدگی هندوانه، تغییر رنگ پوست آن است. حتماً توجه کردید که برخی هندوانه‌های راه راه، در قسمتی از پوست خود، لکه بزرگی تغییر رنگ یافته دارند.



کردن کپک سبز که بر سطح خوراکی‌ها ظاهر می‌شود مواد سمی از بین نمی‌روند. چون به جز کپک که با چشم غیر مسلح هم دیده می‌شود برخی از بخش‌های کپک و ریشه‌های آن به سختی قابل مشاهده هستند زیرا به عمق ماده خوراکی نفوذ می‌کنند. از آنجا که هاگ‌های رنگی بر سطح ماده خوراکی تنها بخشی از کپک هستند، جدا کردن این قسمت کپک از غذا مانع از ورود ذرات کوچک قارچ به بدن نخواهد شد. ۱۰. رطوبت، مجاورت با اکسیژن هوا و حرارت و نور، سبب فساد روغن می‌شود. روغن را همیشه در محل خشک و به دور



دقت کنید که گل کلم نباید له شود. پس از آبکش کردن برنج، ته قابلمه مقداری روغن بریزید و نان را به عنوان ته دیگ، کف قابلمه قرار دهید. سپس بصورت لایه لایه، برنج و مواد

از نور آفتاب نگهداری کنید. پس از هر بار مصرف روغن، درب آن را محکم ببندید. از خرید روغن‌های خوراکی در ظروفی که محکم و غیر قابل نفوذ است، خودداری کنید. ۱۱. برای جلوگیری از پخش شدن بوی مواد غذایی سرخ کردنی در خانه قبل از سرخ شدن آنها، مقداری سرکه سفید را در ظرفی ریخته و آن را کنار اجاق گاز قرار دهید. قابلمه‌ای کوچک که حاوی آب، چوب دارچین و وانیل است هم می‌تواند در از بین بردن بو و معطر کردن فضای خانه تأثیر زیادی داشته باشد. ۱۲. اگر بوی سوختگی در خانه پراکنده شد، می‌توانید قابلمه‌ای حاوی آب را روی اجاق گاز قرار داده و چند برش لیمو ترش درون آن بیاندازید. وقتی که آب به جوش آمد، بخار لیمو ترش به از بین بردن بوی سوخته غذا کمک می‌کند. ۱۳. از آنجایی که فضای حمام مرطوب است احتمال ایجاد قارچ و کپک به ویژه بر روی پرده‌های پارچه‌ای حمام زیاد است. بنابراین سعی کنید دست کم هفته‌ای یکبار پرده‌های حمام را شسته و خشک کنید. در حین شستشو حداقل برای ۵ دقیقه پرده را داخل ضد عفونی کننده‌ها خیس کرده و سپس آنها را خشک نمایید. ۱۴. برای تمیز کردن توالت از سرکه استفاده کنید. هم خوب تمیز می‌کند و هم ضد عفونی می‌کند. ۱۵. برای تمیز کردن یخچال ۲ قاشق سوپ خوری بکینگ پودر را داخل یک لیتر آب حل کنید و داخل یخچال را با آن تمیز کنید. برای از بین بردن بوی بد یخچال نیازی نیست که مواد خاصی خریداری کنید. می‌توانید چند تکه ذغال را در یخچال بگذارید تا بوی بد مواد را به خود جذب کند.

## دنیای شیرین

### کیک شیره انگور

#### مواد لازم:

آرد سفید	۱ و نیم پیمانه
بکینگ پودر	۱ قاشق
شیره انگور	سه چهارم پیمانه
شیر یا آب ولرم	یک چهارم پیمانه
روغن مایع	نصف پیمانه
تخم مرغ	۳ عدد
وانیل	یک هشتم قاشق چای خوری



#### طرز تهیه:

فر را روی دمای ۱۷۰ درجه سانتی گراد روشن کرده و اجازه دهید گرم شود. سپس تخم مرغ‌ها و وانیل را با همزن برقی خوب بزنید تا پف کرده و کشدار شود. روغن را به تخم مرغ‌ها اضافه کرده و کمی بزنید و شیر را با شیر یا آب ولرم مخلوط کرده و سپس به مایه اضافه کنید و به هم زدن ادامه دهید. در آخر آرد و بکینگ پودر را الک کرده و به مایه اضافه کنید و با همزن دستی به صورت دورانی مخلوط کنید. بعد، مایه کیک را در قالب چرب شده ریخته و در فر به مدت ۴۰ تا ۵۰ دقیقه قرار دهید تا بپزد. سپس کیک را از فر بیرون آورده و اجازه دهید سرد شود. در پایان می‌توانید روی آن پودر قند بریزید و کیک را به دلخواه تزئین کنید.

## آشپزی رژیمی

### سوپ لبو

#### مواد لازم:

پیاز	۱۰۰ گرم
سیر	۲ حبه
لبو	۱۵۰ گرم
سیب زمینی	۱۵۰ گرم
هویج	۱۰۰ گرم
تره فرنگی	۵۰ گرم
آب مرغ	۲ لیتر
نمک و فلفل	به میزان لازم
خامه	به میزان لازم
روغن	۳ قاشق

#### طرز تهیه:



پیاز خرد شده را با روغن تفت دهید تا عسلی شود. سپس سیر له شده را به آن اضافه کنید و بعد لبو، سیب زمینی، هویج و تره فرنگی را که قبلاً خرد کرده‌اید به مواد افزوده و به مدت ۱۰ دقیقه تفت دهید. آب مرغ را به مواد اضافه کنید و در قابلمه را ببندید تا سبزیجات روی حرارت ملایم بپزد.

سپس با گوشت کوب برقی مواد پخته شده را مخلوط کنید و مجدداً روی حرارت قرار دهید تا سوپ جا بیفتد. در حین پخت نمک و فلفل و ادویه‌های آن را نیز اندازه کنید. سوپ را داخل ظرفی سرو کرده و با خامه تزئین کنید.



## ورزش کنید تا فشار خونتان تنظیم شود



طور متوسط از بین هر سه فرد میانسال، یک نفر به این عارضه مبتلاست. فشار خون مهمترین عامل بروز بیماری‌های قلبی و بیماری‌های قلبی مهمترین عامل مرگ و میر در سراسر جهان است.

محققان انگلیسی دریافته‌اند تمرینات ورزشی اثری مشابه داروهای کاهش فشار خون دارند.

در این تحقیقات اطلاعات مربوط به ۱۹۴ آزمایش بالینی درمان فشار خون با استفاده از دارو و ۱۹۷ مورد درمان فشار خون با استفاده از رژیم غذایی و تمرینات ورزشی گردآوری شده و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

این اطلاعات با تمرکز بر تأثیر دارو و تمرینات ورزشی بر کاهش فشار خون سیستمیک که بالاترین میزان فشار ثبت شده در رگ‌ها به ازای هر ضربان قلب است، مورد بررسی قرار گرفتند. در ابتدای امر نتایج نشان می‌داد که دارودرمانی اثری بهتر از تمرینات ورزشی دارد، اما زمانی که محققان دامنه تحقیق را به افرادی که مبتلا به فشار خون بودند، محدود کردند، مشخص شد تأثیر تمرینات ورزشی و دارودرمانی بر کاهش فشار خون بیماران، یکسان است. فشار خون نیرویی است که توسط جریان خون به دیواره رگ‌ها وارد می‌شود تا خون در سراسر رگ‌ها و بدن جریان یابد. اگر این نیرو افزایش پیدا کند و در طول زمان ثابت باقی بماند، بدن با مشکلات زیادی روبرو می‌شود. به

## خطرات احتمالی لیزیک چشم

جانبی همراه است که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

**خشکی چشم‌ها:** خشکی چشم‌ها از شایع‌ترین عوارض جانبی جراحی لیزیک است که دائمی نیست و طی چند هفته تا شش ماه پس از جراحی رفع می‌شود. این عارضه بیشتر در افراد مسن، مبتلایان به اختلالات خود ایمنی یا افرادی که از داروهای خاص مصرف می‌کنند، مشاهده می‌شود.

**اصلاح کمتر از حد مورد انتظار:** در این جراحی با استفاده از لیزر قرنیه ترمیم می‌شود. در نتیجه ممکن است در فرایند ترمیم مقدار زیادی یا میزان ناکافی از بافت برداشته شود. البته در حالت دوم می‌توان با انجام جراحی دیگر مشکل بوجود آمده را برطرف کرد.

**مشکلات بینایی:** این امکان وجود دارد که با رفع مشکل بینایی اولیه، بیمار به مشکلات دیگری از قبیل دو بینی و خیرگی دچار شود.

همچنین این احتمال وجود دارد در محیط‌هایی با میزان نور کم، قدرت بینایی کاهش پیدا کند. در موارد بسیار نادر فرد ممکن است دچار انحراف دید، درد مزمن یا حتی از دست دادن بینایی شود.



بسیاری از چشم پزشکان معتقدند جراحی لیزیک با عوارض جانبی جدی برای بیمار همراه نخواهد بود.

همچنین این شیوه از ایمن‌ترین و موثرترین فرایندهای درمانی در علم چشم پزشکی به حساب می‌آید. با این حال این عمل جراحی نیز با خطرات و عوارض

## جوش‌ها در باره سلامت شما چه می‌گویند؟

زیاد سبزیجات در بهبود جوش‌های این نواحی بسیار موثر است. همچنین توصیه می‌کنیم پوست تان را تمیز نگه دارید و از محصولات بهداشتی برای پاک سازی منافذ پوست استفاده کنید.

جوش زدن بر روی چانه، فک می‌تواند نشان دهنده مشکلات هورمونی به ویژه در زنان باشد. یادتان باشد این جوش‌ها را دستکاری نکنید و به پزشک متخصص غدد یا متخصص زنان مراجعه کنید. جوش روی بینی می‌تواند نشان دهنده مشکلات کلیه و کبد یا فشار خون بالا باشد.

اگر پشت، بازو و ران‌هایتان جوش می‌زند، احتمالاً دچار تغییرات هورمونی شده اید. علاوه بر این، عرق کردن و خیس شدن لباس‌تان می‌تواند سبب تحریک پوست و وخیم‌تر شدن این جوش‌ها شود. بهتر است از لباس‌های تمیز استفاده و از پوشیدن لباس خیلی تنگ اجتناب کنید.

کننده‌های هوا استفاده کنید و مراقب باشید پوستتان با اشیاای کثیف تماس پیدا نکند. جوش‌های نواحی پایین گونه به بهداشت دهان و دندان مربوط می‌شوند. اما باکتری‌های نیز عامل بسیار مهمی هستند از این رو، از تمیز بودن اشیاای که با پوست صورتان در تماس هستند همانند تلفن همراه، برس‌های آرایشی و بالش خود، اطمینان پیدا کنید.

پیشانی و بین ابروها بیشتر به خاطر اختلالات گوارشی یا آلرژی‌های غذایی جوش می‌زنند. کاهش مصرف گوشت قرمز و فست فودها و برعکس مصرف

علل بسیاری ممکن است سبب بروز جوش شود و خیلی از افراد ممکن است متوجه عوامل داخلی که موجب بروز آن می‌شود نباشند. از میزان خواب شما گرفته تا هوایی که نفس می‌کشید، همه می‌تواند در ایجاد جوش موثر باشند. در عین حال، جوش‌های روی صورت می‌توانند اطلاعات زیادی را درباره وضعیت درونی بدن به ما بدهند.

جوش روی پیشانی معمولاً نشان دهنده مشکلات گوارشی و استرس است. برای رفع این نوع جوش‌ها باید به اندازه کافی آب بنوشید و یک رژیم غذایی متعادل، کم چرب و سالم داشته باشید.

جوش‌هایی که روی قسمت بالایی گونه در می‌آیند به مشکلات سیستم تنفسی مربوط هستند. وقتی هوا آلوده باشد جوش روی گونه‌ها بیشتر می‌شود. برای پیشگیری از این نوع جوش بهتر است مرتب صورتتان را بشویید، از تصفیه



## میگرن و کیفیت زندگی

بخش دوم

دکتر محمد شعبانی



شیرزادی و همکاران در مطالعه‌ای نشان دادند که بین کمالگرایی و سردرد میگرنی رابطه مثبتی وجود دارد و کمال گرایی می‌تواند شرایط لازم را برای اختلالات روان تنی از قبیل سردرد میگرن ایجاد کند. کولوتیلو و برومی نیز در تحقیقی نشان داد که تجربه درد مزمن و سردرد میگرنی، ۶۹ درصد واریانس ناتوانی زنان مبتلا به میگرن را تبیین می‌کند. همچنین افسردگی، سردرد میگرنی و تجربه درد مزمن، ۸/۶۴ درصد واریانس کیفیت زندگی افراد مبتلا به میگرن را تبیین می‌کند. از اواخر دهه ۱۹۷۰، درمان‌های روانشناختی در زمینه سردرد، مورد توجه قرار گرفته است. یافته‌های پژوهشی نیز به اثربخشی شیوه‌های غیردارویی و شناختی رفتاری در درمان سردرد اشاره کرده‌اند. که در این تحقیق به درمان مبتنی بر کیفیت زندگی و درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی توجه شده است.

روان‌درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی رویکردی جدیدی در حوزه روانشناسی مثبت می‌باشد که شامل انسجام به هم پیوسته شناخت درمانی و روانشناسی مثبت است و با آخرین صورت‌بندی درمانشناختی یک و نظریه شناختی افسردگی و آسیب‌شناسی روانی هماهنگ است. درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی از رویکردی تشکیل می‌شود که شادمانی را افزایش می‌دهد. این نوع درمان هم برای مراجعان بالینی و هم غیربالینی به کار برده می‌شود. درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی به ابعاد مختلف زندگی، پیشگیری و ارتقاء سلامت روان و رضایت زناشویی تأکید می‌کند و یکی از بهترین روشهای درمانی برای افزایش کیفیت زندگی است. روان‌درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی بر اساس یک الگوی ۵ راهه تدوین گردیده است (CASIO): شرایط زندگی ۲، نگرشها ۳، استانداردهایی که برای خودمان تعریف کرده‌ایم، ارزشها، رضایت کلی از زندگی. این شیوه درمانی، از رویکرد رضایت از زندگی حمایت می‌کند. در این رویکرد، اصول و مهارت‌هایی برای کمک به مراجعین در شناسایی، دنبال کردن و برآوردن نیازها، اهداف و آرزوها در ۱۲ حوزه‌ی مهم و با ارزش زندگی آموزش داده می‌شود. حیطه‌های ارائه شده در این رویکرد عبارتند از: بهداشت و سلامت جسمانی، عزت نفس، اهداف و ارزشها، کار، پول، بازی، یادگیری، خلاقیت، کمک به دیگران، عشق، دوستان، فرزندان، خویشاوندان، خانه و همسایه، جامعه، همسر، زندگی به طور کلی می‌باشد. هدف روان‌درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی عبارت است از: افزایش خود مراقبتی حرفه‌ای یا غنای درونی و پیشگیری از فرسودگی.

درمان مبتنی بر کیفیت زندگی در تحقیقات زیادی مورد استفاده قرار گرفته است. پاداش، فاتحی‌زاده، عابدی و ایزدی‌خواه تحقیقی تأثیر آموزش روان‌درمانی مبتنی بر کیفیت زندگی بر رضایت زناشویی زنان و مردان متأهل را تأیید کردند؛ خادمی و عابدینشان دادند که آموزش کیفیت زندگی درمانی بر کیفیت زندگی افراد و بر شادکامی زنان و مردان متأهل و در متغیر افسردگی مؤثر بوده است. همچنین، پژوهش گل پرور و بهاری نشان می‌دهد که کیفیت زندگی درمانی بر مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی شامل امیدواری، تاب‌آوری و جهت‌گیری به زندگی در دانشجویان دختر اثربخش بوده است. لذا با توجه به مطالب بیان شده و با توجه به کمبود تحقیقات خارجی و داخلی درباره موضوع تحقیق، خصوصاً نوع درمان شناختی مبتنی بر بهبود کیفیت بر متغیرهای پژوهش (سردرد میگرنی، کمال‌گرایی و نشخوار فکری)، و همچنین مقایسه این دو نوع درمان با یکدیگر هدف پژوهش حاضر پاسخ به این سوال است که آیا درمان شناختی مبتنی بر کیفیت زندگی بر کمال‌گرایی و نشخوار فکری در بیماران مبتلا به میگرن موثر است؟

### روش پژوهش جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

پژوهش حاضر مطالعه‌ای نیمه تجربی با طرح دو گروه (آزمون و کنترل) قبل و بعد از مداخله می‌باشد. در این طرح متغیر وابسته (کمال‌گرایی و نشخوار فکری)، قبل و بعد از اجرای متغیر مستقل (درمان مبتنی بر کیفیت زندگی) در دو گروه آزمایش و کنترل اندازه‌گیری می‌شود. جامعه آماری پژوهش را کلیه بیماران دارای سردردهای میگرنی مراجعه‌کننده (خرداد و تیرماه ۱۳۹۷) به بیمارستانها و مراکز پزشکی درمانی شهر تربت حیدریه تشکیل داد. نمونه پژوهش تعداد ۴۵ نفر خواهد بود که به روش نمونه‌گیری تصادفی از بین این مراکز انتخاب و به تصادف در دو گروه (آزمایش و کنترل) هر گروه ۱۵ نفر تقسیم شدند.

ادامه دارد



# چند پیشنهاد متفاوت برای غلبه بر استرس امتحانات

## ورزش کردن را تبدیل به یک عادت کنید:

در هر موقع از شبانه روز که احساس کسل بودن و خستگی کردید، کافی ست یک جفت کفش راحت بپوشید و به خیابان بروید. همین. قدم زدن در هوای آزاد باعث می شود خون در مغز جریان یابد. اگر برای راه رفتن آلودگی هوا را بهانه می کنید، به استخر بروید. آب تنی کردن باعث نشاط می شود. حتی آدم با استخر و ورزش خوش اخلاق می شود. ورزش را از زندگی تان حذف نکنید. مخصوصا در ایام امتحانات و زمانی که مشغله کاری تان زیاد می شود. ممکن است با ورزش کردن خسته شوید، اما این خستگی کاذب نیست و حتی در تنظیم خواب به شما کمک می کند. ورزش کردن نشاطی به شما می دهد که تا حدی دگم بودن امتحانات را برای شما آسان می کند.

## درها را به روی خودتان نبندید:

ممکن است برای خودمان پیش آمده باشد که وقتی درگیر امتحانات و کارهای زیاد درسی باشیم، اول از همه تلفن همراهمان را خاموش می کنیم، از تمام گروه های مجازی خارج می شویم و به طور کلی دور خودمان یک حصار بلند و سخت می کشیم. شاید این حرکت به تسریع کارها کمک کند، اما همیشه هم اینطور نیست.

جدا کردن خودمان از دنیای بیرون باعث می شود زودتر خسته شویم و حتی افسردگی سراغمان بیاید. چه عیبی دارد میان کارها و مشغله هایمان به یک دوست قدیمی زنگ بزنیم یا به اینترنت وصل شویم و چند وبلاگ خوب را بخوانیم؟ شاید از همین کارها انرژی بگیریم و بهتر بتوانیم کارهایمان را پیش ببریم. اصلا در برهه امتحانات گوشه گیری خود را خاموش نکنید. شاید یکی از امتحان هایتان کنسل شود و از این خبر شاد شوید!

## به اندازه کافی بخوابید:

خواب را دست کم نگیرید. هرچقدر هم کسی شب امتحانی نباشد، باز هم انگار عادت دارد که در دوره امتحانات تا دیر وقت بیدار بماند و صبح ها با زحمت و تفرات خود را از رختخواب جدا کند تا باز درس خواندن را از سر بگیرد. دکتر استفانیک می گوید: «شما باید ۸ ساعت خواب شبانه داشته باشید، مخصوصا شب قبل از امتحان. ضمنا اگر تمام شب را بیدار بمانید، صبح روز بعد خسته و کسل خواهید بود و احتمال اینکه سراغ قهوه یا نوشابه های پرکالری بروید بیشتر است. مراقب باشید و برای غلبه بر استرس امتحان، از چنین نوشیدنی هایی پرهیز کنید چون نوشابه های کافئین دار، اضطراب تان را بیشتر می کنند!»



## خودتان را به دنیای رنگ ها گره زنید:

به طور کلی دیدن رنگ ها به انسان حس شادابی و سرزندگی می دهند. خیلی اوقات دیدن اشیاء ساده ای که آمیخته به رنگ است، می تواند حالمان را خوش کند. یکی از راه های تقویت حافظه و تمرکز، رنگ آمیزی است. همچنین سال هاست از رنگ آمیزی به عنوان درمان استرس نیز استفاده می شود. امروزه کتاب های رنگ آمیزی برای گروه سنی بزرگسال وارد بازار شده است که به راحتی قابل دسترسی است.

با رنگ آمیزی می توانید فشارهای هیجانی و روانی خود را در قالب رنگ تخلیه کنید و میان درس خواندن، مخصوصا درس هایی که نیاز به تمرکز دارد و مستلزم یک ذهن تحلیل گر است، می توانید از رنگ به عنوان یک ورزش برای ذهن تان استفاده کنید.

## خودتان را تحویل بگیرید:

برای خودتان شرط بگذارید و در قبال انجام این شرط و شروط یک جایزه تعیین کنید. مثلا به خودتان بگویید: «اگر تا ساعت سه ظهر تا سر فلان صفحه درس خواندم، بعد اجازه دارم یک قسمت از سریال مورد علاقه ام را ببینم». یا می توانید زنگ زدن به یک دوست، گشتن در فضای مجازی، آشپزی کردن، رفتن به کافه و هر چیزی که باعث

## • عطیه میرزا امیری

هر چقدر خواستار تلنبار نکردن کارها و درس ها روی هم و انجام دادن به موقع شان را داشته باشیم، اما باز هم جان در جان مان نکنند، آدم های دقیقه نودی هستیم. باید دقیقه نود که اولتیماتوم ها داده شد و گهگاهی تهدید به اخراج یا مردودی شدید، کارهایمان را پیش ببریم.

همین می شود که گاهی در یک سری بازه های زمانی آن قدر کلافه می شویم که در طول روز مدام با خود می گوئیم که کاش هرچه زودتر از شر این درس و کار خلاص بشم و هزار بار توبه می کنیم که باز هم شب امتحانی هستیم. در این شرایط به قطع یقین همه مان معتقدیم که وقت سر خواندن نداریم و نباید یک دقیقه را از دست بدهیم! اما اینطور نیست.

دقیقا در همین شرایط کلافه گی از ایام امتحانات یا فشار زیاد کاری و درسی، نیاز به انجام یک سری کارهای حاشیه داریم که بعد از انجام شان با انرژی بیشتری به کارهایمان رسیدگی کنیم. در ادامه چند پیشنهاد درست و حسابی جهت گرفتن انرژی و انگیزه برای ایام امتحانات نوشته شده است. بخوانید و به کار ببرید تا عذاب وجدان شب امتحانی بودن را تا حدودی برایتان کم رنگ کند.

## ۰۰۰ یافته های روانشناسی

### استرس عصر گاهی خطرناک تر است

پژوهشگران ژاپنی دریافته اند استرس داشتن به هنگام عصر نسبت به دیگر اوقات روز آسیب بیشتری به بدن می رساند چون در ساعات پایانی روز بدن میزان پایین تری از هورمون های کاهنده استرس را تولید می کند. در این بررسی که در دانشگاه هوکایدو انجام شد، متخصصان سطح هورمون استرس کورتیزول موجود در بزاق ۲۷ فرد جوان را اندازه گیری کردند.



همچنین آنان را در معرض موقعیت های استرس زا قرار دادند تا مشخص شود آیا محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال (HPA) در ساعات مختلف روز به شرایط استرس زا واکنش متفاوتی نشان می دهد؟ شرکت کنندگان به دو گروه تقسیم شدند. گروه نخست هنگام صبح، دو ساعت پس از بلند شدن از خواب در معرض تست استرس و گروه دوم هنگام عصر و ۱۰ ساعت پس از بلند شدن از خواب در معرض تست استرس قرار گرفتند. نتایج نشان داد سطح هورمون کورتیزول هنگام صبح به شدت افزایش یافته اما در هنگام عصر به این میزان نبوده است. با این حال در هر دو زمان، ضربان قلب این افراد که شاخص واکنش سیستم عصبی سمپاتیک به استرس است تفاوتی نداشته است.

## ۰۰۰ توصیه های عاشقانه

### سکوت به جای قهر

دعا و اختلاف در هر خانهای وجود دارد اما این که چطور با مشکل مواجه شوید، تعیین می کند که رابطه تان چطور پیش برود. به جای قهر کردن یا ترک منزل سکوت را انتخاب کنید. سکوت می تواند کمک کننده باشد به شرطی که آن را با قهر های طولانی اشتباه نگیرید. سکوت راهکاری موقت است و باید به طرف مقابل توضیح دهید که الان هیجانی، عصبی یا غیر منطقی هستم و زمانی برای فکر کردن و آرام شدن نیاز دارم. بنابراین طرف مقابل هم درک می کند و با کمی فاصله گرفتن از شما، خودش هم آرام می شود. پس از آن می توانید در فضایی مناسب تر به بررسی موضوع اختلاف بپردازید. نکته مهم این است که برای سکوت تان بازه زمانی شفاف تعیین کنید.



نگویید: «حوصله بحث ندارم» یا «تا متوجه اشتباهت نشده ای طرف من نیا». بلکه بگویید: «یکی دو روز نیاز دارم فکر کنم» یا «چند ساعت خلوتم را بهم زن تا آرام شوم». پس از آن سعی کنید بدون لجبازی، تعصب و بدخلقی موضوع را دوباره مطرح کنید و نقش هر کدامتان را در شکل گیری اختلاف بررسی نمایید.



# مناسب‌ترین بازی‌ها برای کودکان زیر ۳ سال

مثلاً شب‌ها قبل خواب برای فرزندتان داستان بگویید یا یکی از کارهای تشویقی که می‌کنید قصه گویی برای او باشد تا به‌صورت ناخودآگاه این کار برای کودک ذوق آورد. هنگام تعریف کردن هر داستان صدای شخصیت‌ها را تقلید کنید. گاهی هم کتاب‌های شعر کودکان را برایش بخوانید و اجازه دهید آخر بیت‌ها را بگوید. این کار به حافظه و یادگیری کلامی کودکان کمک می‌کند.

## ۳ تا ۴ سالگی:

در این سن توجه بچه‌ها کم‌کم به محیط زندگی و اتاق‌شان بیشتر می‌شود. بهترین چیزی که کودک از غرق شدن در آن لذت می‌برد، رنگ‌ها هستند. رنگ‌های انگشتی که ضرری برای پوست کودک ندارند و به راحتی پاک می‌شوند گزینه خوبی به حساب می‌آیند. می‌توانید کاغذ بزرگی به دیوار اتاق کودک بچسبانید و از او بخواهید با مداد رنگی یا بقیه وسایل نقاشی‌اش روی آن کاغذ که به دیوار است نقاشی بکشد. که این کار به دلیل عدم محدودیت فضای، برای کودک بسیار دل‌چسب است.

یک پازل یا جورچینی با قطعات بزرگ به بچه‌ها کمک می‌کند اشکال را یاد بگیرند. تحقیقات نشان داده که جورچین‌ها برای هماهنگی حرکات و حل کردن مسئله‌های کوچک توسط بچه‌ها مفید است. این بازی‌ها را می‌توانید دو نفری یا سه نفری انجام دهید تا کودک در این سن آرام آرام فرآیند بازی گروهی را هم یاد بگیرد.

اگر توجه کرده باشید، متوجه شده‌اید که در این سن وسایل بازی آشپزخانه هم برای تمام بچه‌ها جالب است. بازی با این وسایل در عین حال نقش‌های پدر و مادری را به کودک می‌آموزد.

نکته مهمی که باید به آن توجه داشته باشید این است که برای کودکان، اسباب بازی‌های ساده بخرید. اسباب بازی هرچه ساده‌تر باشد، کودک در استفاده از آن نقش بیشتری بازی می‌کند که این امر منجر به خلاق شدن او می‌شود. برای درک این موضوع، نوع بازی‌هایی که یک بچه با لگو یا خمیر می‌کند را با بازی کردن با ماشین کنترلی مقایسه کنید.

در بازی با لگو و خمیر، کودک ساعت‌ها به ساختن چیزی جدید مشغول می‌شود. به همین دلیل اسباب بازی‌های ساختنی و سازمان نیافته مانند لگو، نقش مهمی در تقویت و پرورش خلاقیت کودکان در تمام رده‌های سنی از دو سالگی و دوره مهد کودک تا دوره دبستان و دانش آموزان دارد. در حالی که در بازی با ماشین کنترلی یا وسایل الکترونیکی مثل تبلت، کودک بیشتر تماشاگر است و کمتر نقش بازی می‌کند. همچنین اسباب بازی‌های الکترونیکی، توسعه مهارت‌های زبانی را در کودکان تضعیف می‌کنند.



## ۶ ماهگی تا یک سالگی:

بعضی بچه‌ها در این سن از حمام رفتن ترس دارند و ممکن است در حمام بردن بچه‌ها با چالش مواجه شوید. اسباب‌بازی و عروسک‌هایی که قابل بردن در حمام هستند یا حباب بازی، کمک می‌کند که کودک در رفتن به حمام کمتر بهانه‌گیری کنند.

همچنین در این بازه سنی اسباب‌بازی‌های گوناگون از جنس، اشکال و اندازه‌های گوناگون را در اختیار نوزادان قرار دهید تا حواس قسمت کف دست او تحریک شود و تمرین کند تا راه‌های گوناگونی برای در دست گرفتن اشیاء پیدا کند.

## یک تا ۲ سالگی:

کودک در این سن قدم برداشتن را یاد می‌گیرد و اولین وسیله بازی جذاب که می‌تواند به او کمک کند، واکر است. وقتی کودک واکرهای کودکان را به دست می‌گیرد، انگار کسی همراهی‌اش را به عهده دارد. بچه‌ها از راه رفتن با واکرها لذت می‌برند و صدای غرغر و حرکت چرخ‌های رنگی آن را دوست دارند.

گاهی با هم به کتاب فروشی بروید و اجازه دهید بچه‌ها خودشان کتاب‌هایشان را انتخاب کنند. فراموش نکنید کتاب‌ها نقش مهمی در شکل‌گیری شخصیت آینده بچه‌ها دارند بنابراین در این سن قصه‌گویی را به‌طور جدی برای کودک شروع کنید.

می‌شود بین حرکت‌ها و چیزی که می‌بیند ارتباط برقرار کند که این به رشد مغزی کودک کمک می‌کند. همچنین از آن‌جایی که نوزادان به طور ناخودآگاه به موسیقی واکنش نشان می‌دهند، موسیقی‌های آرامش بخش و لالایی‌های آرام می‌توانند کودکان را آرام و هوشیارتر کنند. اما باید به این نکته توجه کرد که ممکن است استفاده بیش از حد از اسباب بازی‌های صدادار، کودکان را در صحبت کردن تنبل کند.

## ۳ تا ۶ ماهگی:

کودک در این سن کم‌کم دست‌ان‌ش را می‌شناسد. می‌توانید جعبه‌ها را به دست خودش بسپارید. از آویزهای تخت استفاده کنید. گاهی آویز را پایین بیاورید و اجازه دهید فرزندتان با دست عروسک‌ها را تکان دهد.

می‌توانید بچه‌ها را روی شکم بخواهید و یک توپ کوچک یا عروسکی که دوست دارد را مقابلش نگه دارید وقتی نتوانست آن را بگیرد تشویقش کنید. دست و پا زدن بچه‌ها به شروع سینه‌خیز رفتنشان و مهارت‌های حرکتی‌اش در آینده کمک می‌کند.

در این سن کودک به دلیل دندان در آوردن، لثه‌هایش خارش دارد بنابراین دوست دارد دائم شیی را داخل دهانش ببرد و آن را بچسباند. حلقه‌های قابل شستشو که بتواند در دست بگیرد و در دهان بگذارد می‌تواند به کودک کمک کند.

## • عطیه میرزا امیری

بازی کردن یکی از اصلی‌ترین فعالیت‌هایی است که قبل از سن مدرسه، به رشد اجتماعی، هوش و خلاقیت کودک کمک می‌کند. از آنجایی که «بازی» پایه روانی افراد را شکل می‌دهد، کودکانی که اسباب‌بازی‌های مناسب و متنوع دارند می‌توانند مهارت‌ها و استعدادهای بیشتری را پرورش دهند. در این مقاله چند مدل از بازی‌های فکری و هوشی کودکان را در سنین مختلف معرفی می‌کنیم.

## تولد تا ۳ ماهگی:

اولین چیزی که هر کودکی به آن نیاز دارد نوازش و محبت است. والدینی که به اندازه‌ی کافی به فرزندشان محبت می‌کنند، بچه‌هایشان اعتماد به نفس بالاتری خواهند داشت.

در این سن مراقبان کودک باید به‌صورت نوزاد نزدیک شوند، به چشم‌هایش نگاه کنند و با او بالحن کودکان حرف بزنند. پژوهش‌ها نشان داده نوزادان به حرف‌های کودکان والدین بیشتر واکنش نشان می‌دهند و سعی می‌کنند آن‌ها را تقلید کنند که این کار به مهارت‌های کلامی آن‌ها کمک می‌کند.

در این سن جعبه‌های رنگی، کوچک و سبک بارنگ‌های شاد می‌تواند توجه کودک را به صدا و حرکات جلب کند. ترکیب صدا و تصویر باعث

## بچه‌ها و یادگیری

### بیماری روانی والدین و خودکشی کودکان

متأسفانه این روزها خبرهای زیادی از خودکشی کودکان و نوجوانان به گوش می‌رسد. اما بد نیست بدانید که مطالعات دانشمندان نشان می‌دهد فرزندان والدینی که به اختلالات روانی مثل اضطراب، افسردگی، پارانویا و اختلال‌های شخصیتی مبتلا هستند ۹ برابر بیشتر از همسالان شان که والدین سالمی دارند، دست به خودکشی می‌زنند. محققان دانمارکی در یک پژوهش



اسسنادی، پرونده متولدین سال‌های ۱۹۷۳ تا ۲۰۰۶ را که در این کشور خودکشی کرده بودند بررسی کردند تا ارتباط خودکشی آن‌ها را با بیماری والدین شان کشف کنند. آن‌ها پس از بررسی‌های متعدد پی بردند خطر وقوع خودکشی در کودکان پیش از رسیدن به ۱۸ سالگی پایین است. در واقع از هر ۱۰ هزار کودکی که والدین مبتلا به بیماری‌های روانی ندارند، تنها ۱ نفر دست به خودکشی می‌زند اما وقتی یکی از والدین مبتلا به بیماری روانی باشد، این احتمال به یک کودک از هر ۲ هزار کودک می‌رسد. این مستندات نشان می‌دهند که کودکانی که یک یا هر دو والد آن‌ها از بیماری‌های روانی رنج می‌برند، بیشتر در معرض اقدام به خودکشی قرار دارند.

## اشتباهات رایج

### کمالگرایی ممنوع

از نظر خیلی از پدر و مادرها، والد خوب بودن به معنی سختگیری کردن در تربیت فرزند است تا به این طریق فرزندی موفق و توانا پرورش دهند. بیشتر والدین دوست دارند فرزندشان همه چیز تمام باشد. در ادب، ورزش، درس، اطلاعات و مهارت‌های عمومی و... سرآمد باشد و از هر انگشتش هزار هنر بریزد. اما فشار آوردن به بچه‌ها برای تمام



و کمال بودن گاهی نتیجه عکس دارد و کودک را خسته، ناکارآمد و فرسوده می‌کند. هر کودکی قابلیت‌های مخصوص به خود را دارد که به مرور زمان آن‌ها را کشف کرده و پرورش می‌دهد. ما نباید همیشه بهترین در دنیا باشیم. تنها کافیست بهترین نتیجه خودمان را کسب کنیم. همه افراد نمی‌توانند در رشته ریاضی به المپیاد راه پیدا کنند یا مقام اول شنا را به دست آورند. فشار آوردن به فرزندان برای بهترین بودن نه تنها نشانه کمالگرایی بیمارگونه والدین است که باعث می‌شود فرزند شما اعتماد به نفسش را از دست بدهد، مدام احساس ناکافی بودن، دوست داشتنی نبودن و ناتوانی داشته و دچار اضطرابی همیشگی شود.



چهل سال

از ۱۵ آبان تا ۱۶ دی ۱۳۵۷ به دلیل اعتصاب روزنامه نگاران در همراهی با انقلاب، روزنامه اطلاعات منتشر نشد.

وقایع انقلاب اسلامی که در ستون زیر از نظر تان میگذرد از منابع معتبر خارج از روزنامه تهیه و ارائه شده است.

\*تہران

گروهی از استادان دانشگاه تهران به داخل دانشگاه تهران رفته و در آنجا متحصص شدند در بیانیه‌ای که استادان دانشگاه تهران وابسته به سازمان ملی دانشگاهیان ایران صادر کردند اعلام کردند که تا باز گشایی درهای دانشگاه به تحصیل خود ادامه خواهند داد. سه روز بعد گروهی دیگر از استادان دانشگاه تهران برای نيل به همین هدف در ساختمان وزارت علوم واقع در خیابان ویلا متحصص شدند. سه‌شنبه ۵ دی ماه هنگامی که یکی از این استادان متحصص، مهندس کامران نجات‌الهی استاد پلی تکنیک تهران برای هواخواری به تراس وزارت علوم آمده بود مورد اصابت گلوله قرار گرفت و قبل از رسیدن به

**اعلامیه امام خمینی درباره رفع مشکل کمبود نفت**  
موضوع قحطی نفت و بنزین یکی از مشکلات دردآور هفته‌های گذشته بود و در هفته گذشته به شدت رخ نشان داد. و تنگناهایی شدید برای مردم بخصوص در هوای سرد زمستانی فراهم آورد. نگرانی در این زمینه وجود شد که امام خمینی در این مورد دستورات فوری صادر کند، اما مهندس بازرگان را در راس یک هیئت شغری، مامور حاکم و فصل مشکل نگذاشت. نمائند.

بخاطر اعتراض نسبت به کشته شدن یکی از دیربان  
درشت بنام ابراهیم جعفری، تظاهرات پراکنده‌ای در این  
شهر صورت گرفت و اجتماعی مقابل بیمارستان «فروت»  
تشکیل یافت. مردم خواستار تحویل جنازه دبیر جوان  
شدند اما پلیس به مخالفت با آنان پرداخت و بدنبال آن  
تظاهراتی صورت گرفت که دامنه آن به خیابان‌های استخر،  
لاکانی، جمارسرا، سام، رازی، پهلوی، چهار برادران،  
ناماجو، کورش کبیر، پل عراق و ۲۵ شهرویر کشید. در  
این تظاهرات یک اتومبیل جیب دادگستری دو کامیون  
شهرداری، سه لندرودر، دوخانیات، برزن، یک گاراژ و دو  
کامیون متعلق به جمشید فروزان نه کاری، ساختمان شرکت،  
۱۵ شعبه بانک و چندین خانه متعلق به مأموران امنیتی  
درشت به آتش کشیده شد. بر اثر تیراندازی مأموران، جوانی  
بنام تقی «اشکیل» کشته و ۸ تن مجروح شدند.

صبح روز جمعه بیش از ده هزار نفر بمناسبت چهارم گشته‌شدگان مسجد «حبیب» شیراز مراسمی در مسجد جمعه این شهر برگزار کردند و پس از پایان مراسم در تظاهراتی چند صد نفری در خیابانها و کوچه‌ها دست به تظاهرات زدند. این عده با پر تاب سنگ یک افسر، ۳ نفر و جداره و بیست سرباز را مجروح کردند و در زود خورد مأموران با تظاهر در گان ۲ نفر زخمی شدند.

تظاهرات روز جمعه ۸ دی بهبهان ۳ کشته و ۳۰ زخمی بر جای نهاد. گروهی از مردم که برای تظاهرات گرد آمده بودند با خشونت ماموران روبرو شدند و در مقابله با پخش گاز اشک‌آور از سوی ماموران، شروع به آتش زدن لاستیک کردند. ماموران لاستیکها را جمع‌آوری و مقابل شهربانی آتش زدن ولی به علت این وضعیت قسمتی از کابل تلفن سوخت و قسمتی از تلفن‌های بین شهری و همچنین ارتباط دو گنبدان قطع شد. دو روز بعد یک ماده منفجره در دست جوانی منفجر شد و او را کشت. این جوان قصد داشت ماده منفجره را به سوی ماشین گشتی شهربانی پرتاب کند. دیروز گروهی از مردم برای تحویل گرفتن اجساد دو تن از کشته‌شدگان براه افتادند ولی ماموران شهربانی با پخش گاز اشک‌آور مردم را متفرق کردند. بانگها می‌داد: «محتاجان تعطیل است».

**اعتصاب ۲ هفته‌ای قضات مازندران**  
قضات و کارکنان دادگستری استان مازندران از روز ششم دیماه بمدت دو هفته اعلام اعتصاب کردند. خواسته‌های اعتصاب کنندگان عبارتست از:

- ۱- انحلال کلیه محاکم اختصاصی. ۲- لغو ماده واحده مربوط به مجازات ضابطین دادگستری در دادرسی ارتش.
- ۳- محاکمه چپالوگران و عاملین کشتارهای اخیر.

قضات و کارکنان دادگستری استان مازندران اعلام کرده‌اند، چنانچه بخواسته‌های آنان در مدت تعیین شده توجه نشود باز هم باعتصاب خود ادامه خواهند داد.

## قاب امروز



جشنواره غذاهای سنتی سنندج / عکس از: محمد لطیف حسینی نسب

## سرایه

باممې به کنار جوی مې باید بود

وز غصه کناره حوی می باید بود

این مدت عمر ما چو گل ده روز است

خندان لب و تازه روی می باید بود

حافظ

یٰۤاَیُّهَا الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا اِذْ تَدْعُوْا نَافِلًا عَلٰی اَمْرِیْ هٰذَا اَشَدُّ دَافِعًا

\* از کسی که به کار بد شما پاسخ نمی دهد بترسید؛ او نه شما را می بخشد، نه می گذارد خودتان را ببخشید.

برتراند راسل  
\* انسان منطقی خود را با جهان وفق  
می دهد. انسان غیر منطقی تلاش می کند که  
جهان را موافق خود سازد.

برنارد شاو

## امروز در تاریخ

## برنامه اصلاحات پورا نداشت

پوراندخت، شاه ساسانی که سیاست خارجی و داخلی  
تساهی را در پیش گرفته بود تا امپراتوری ایران را نجات دهد،  
۲۵ دسامبر سال ۶۲۰ میلادی (طبق برخی تواریخ: ۲۹ دسامبر آن  
سال) با دولت روم شرقی قرارداد تازه صلح امضاء کرد تا فرصت  
باید دست به اصلاحات داخلی بزند که راه نجات امپراتوری  
را در آن یافته بود. با وجود این، پوراندخت که شاهی با تدبیر  
نبود و حمله اعراب مسلمان از حجاز به قلمرو ایران و روم را  
پیش بینی کرده بود در صدد اعضای یک پیمان دفاعی مشترک با  
رومیان نرنامد تا اتفاق در برابر اعراب اقدام کنند که مورخان،  
آن را یک اشتباه استراتژیک بزرگ خوانده اند. پوراندخت (دختر  
خسرو پرویز)، می دانست که ایرانیان از جامعه طبقاتی که به آنان  
تجمیل شده شدیداً ناراضی هستند، فئودال های پیدای می کنند،  
فئودال های عدالت و انصاف دور شده اند و سران ایالت ها برای  
خود اختیارات تازه خلق کرده اند و برای حل این مسائل بود که  
با روم شرقی قرارداد صلح امضاء کرد و دستور رعایت عدالت،  
بخشودن مالیات عقب افتاده، لغو امتیازهای ناشی از برتری های  
طبقاتی و اختیارات اضافی فرمانداران را داده و سکه ملی واحد  
ضرب کرد.

## کازرونی هانیروهای انگلیسی را شکست دادند

مقامات انگلیسی که طبق سازشنامه سن پترزبورگ نیمه جنوبی و شرقی ایران را و اصطلاحاً به نام منطقه نفوذ در کنترل داشتند در پی حملات کازرونی های میهن دوست به تأسیسات کازرونی در این شهر و ناامین ساختن راه های اطراف برای جلوگیری از تردد آذانه انگلیسی ها و عوامل آنان، ۲۸ دسامبر سال ۱۹۱۶ دستور دادند که پادشاهی آن در نظامیان تحت فرمان دین مرکب از سپاهیان هندی و افراد «اس پی آر» با چند توپ و مسلسل ششبار به کازرون بروند و کازرونی ها را سرکوب کنند. واحد نظامی انگلستان هشتم دی ماه ۱۲۹۵ هجری شیراز را به عزم کازرون ترک کرد. این نیروی اعزامی پس از درگیری با کازرونی ها که شمراری داد و طلب و خوجوش با تجهیزاتی ناچیز بودند با تحملاً تلفات سنگین، از نیمه راه شیراز بازگشت.

**دکتر صدیقی پیشنهاد نخست وزیری را رد کرد**

دی ۱۳۵۷ دکتر غلامحسین صدیقی جامعه شناس، استاد دانشگاه تهران و آخرین وزیر کشور در حکومت دکتر مصدق که پس از ۲۸ مرداد مدتی را در زندان به سر برده بود به شاه که به او پیشنهاد کرده بود نخست وزیر شود اطلاع داد که نمی تواند این پیشنهاد را بپذیرد و شاه همان روز از شاپور بختیار یکی دیگر از همکاران پیشین دکتر مصدق خواست که کابینه غیر نظامی تشکیل دهد.

[www.iranianshistoryonthisday.com](http://www.iranianshistoryonthisday.com)

## سودو کو

	9		5					3
6		3				5		
	4	1		7	3	1		
2				3				
			2		7			
				6				5
		1	4	1		3	5	
		5				7		4
3					6		2	

၈	၃	၃	၆	၂	၈	၇	၇	၃
၇	၇	၃	၈	၃	၃	၆	၂	၈
၆	၂	၈	၇	၇	၃	၈	၃	၃
၃	၈	၃	၈	၃	၆	၂	၇	၇
၂	၆	၇	၃	၈	၇	၈	၃	၃
၈	၃	၇	၃	၇	၂	၃	၈	၆
၇	၃	၈	၂	၈	၃	၃	၆	၇
၃	၇	၆	၃	၃	၈	၇	၈	၂
၃	၈	၂	၇	၆	၇	၃	၃	၈

حل ۲۳۶۵

## جدول شرح در متن

[illegible]